

”Suklaa auttaa aina kaikkeen”
**Käsityksiä lohturuoasta ja sen tilanteisuudesta ruokasuhde-vii-
tekeyhksen näkökulmasta**

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Kotitalousopettajan opintosuunta
Pro gradu -tutkielma 30op
Kasvatustiede
Toukokuu 2021
Sari Ivanoff-Tenkanen

Ohjaaja: Taru Lindblom ja Mari Niva



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä - Författare - Author Sari Ivanoff-Tenkanen		
Työn nimi - Arbetets titel "Suklaa auttaa aina kaikkeen" Käsityksiä lohturuoasta ja sen tilanteisuudesta ruokasuhte- viitekehityksen näkökulmasta		
Title " <i>Chocolate always helps</i> " Perceptions of comfort food and its situationality from the perspective of the food relationship framework		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Taru Lindblom, Mari Niva	Aika - Datum - Month and year Toukokuu 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 49 s + 3 liitettä.
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten tutkittavat määrittelevät ja ymmärtävät lohturuoka- käsitteen sekä minkälaisiin tilanteisiin lohturuoka liittyy. Tavoitteena oli myös selvittää koke- vatko tutkimukseen osallistujat lohturuoan syömisen lohduttavana. Tutkimuksen tarkoituk- sena oli myös kuvata ja analysoida miten lohturuoalle annetut merkitykset kiinnittyvät Talvian ja Anglén (2018) ruokasuhte-viitekehityksen eri osa-alueisiin. Aiemmat lohturuoka-tutkimukset ovat osoittaneet, että lohturuokailmiötä on vaikea määritellä sen monimerkityksellisyyden ja subjektiivisuuden takia.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisen ky- selylomakkeen avulla. Sähköinen kyselylomake toteutettiin Google Forms -alustalla ja se ja- ettiin Järvenpää Facebook-ryhmässä sekä WhatsAppilla tutkielman tekijän omien kontaktien kautta. Sähköiseen kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 109 henkilöä. Google Formsista kyselylomakkeen vastaukset siirrettiin Exceliin analyysiä varten. Tutkimuksen aineisto analy- soitiin sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Tutkimuksen osallistujille lohturuoka käsitteenä oli tuttu ja se määriteltiin samankaltaisia sa- noja ja termejä käyttäen, kuin mitä aiemmissa lohturuokatutkimuksissa oli esitetty. Lohtu- ruoan tilanteisuus näyttäytyi läheisten huolenpitona, nostalgisuutena, yksinäisyyden koke- muksissa, palkintona, ruokaan ja syömiseen liittyvänä luokitteluna, erityisissä hetkissä sekä häiriintyneeseen ruokasuhteeseen liittyvissä tilanteissa. Monien tutkimukseen osallistujien vastauksissa ilmeni myös se, että he kokivat lohturuoan nimenomaan lohduttavana. Tulosten perusteella voidaan todeta, että tunteet ovat merkittävässä roolissa lohturuoka-kontekstissa. Lohturuokaan liittyy usein tunnesyömistä, jonka avulla käsitellään erilaisia tunteita. Ruoka- suhde-viitekehityksen eri osa-alueiden kautta voidaan nähdä lohturuoan liittyvän myös yksilön ruokasuhteeseen.</p>		
Avainsanat - Nyckelord Lohturuoka, ruokasuhte, tunnesyöminen		
Keywords Comfort food, food relationship, emotional eating		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Sari Ivanoff-Tenkanen		
Työn nimi - Arbetets titel "Suklaa auttaa aina kaikkeen" Käsityksiä lohturuoasta ja sen tilanteisuudesta ruokasuhte- viitekehityksen näkökulmasta		
Title " <i>Chocolate always helps</i> " Perceptions of comfort food and its situationality from the perspective of the food relationship framework		
Oppiaine - Läroämne - Subject Home Economics		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Taru Lindblom, Mari Niva	Aika - Datum - Month and year May 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 49 pp. + 3 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>The aim of the study was to find out how the subjects define and understand the concept of comfort food and the situations which comfort food is associated to. The goal was also to find out whether study participants find it actually comforting to eat comfort food. The purpose was also to describe and analyze how the meanings given to comfort food are attached to different aspects of the food relations framework as defined by Talvia and Anglé (2018). Previous comfort food studies have shown that the comfort food phenomenon is difficult to define because of its ambiguity and the subjective experience of every individual.</p> <p>The study was conducted as a qualitative study. The research material was collected using an electronic questionnaire. Electronic questionnaire was implemented with Google Forms -platform and it was shared on the Järvenpää Facebook group as well as on WhatsApp with my own contacts. A total of 109 people responded to the electronic questionnaire. From Google Forms the questionnaire responses were transferred to Excel for analysis. Research material was analyzed using content analysis.</p> <p>Participants in the study were familiar with the concept of comfort food as it was defined using words and terms similar to those in the previous comfort food studies. The situationality of comfort food appeared as taking care of the close ones, experiences of nostalgia and loneliness, reward, food and eating-related classification, at special moments and in a disturbed food relationship related situation. The responses of many study participants also indicated that they found the comfort food comforting. Based on the results, it can be stated that the emotions play a significant role in the context of comfort food. Comfort food is often associated with emotional eating, which deals with different emotions. Through the different components of the food relation framework it can be seen that comfort food is also related to an individual's general relationship to food.</p>		
Avainsanat - Nyckelord Lohturuoka, ruokasuhte, tunnesyöminen		
Keywords Comfort food, food relationship, emotional eating		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	LOHTURUOKA	3
	2.1 Lohturuokamieltymykset ja valintaa ohjaavat tekijät.....	4
	2.2 Lohturuoan luokittelua.....	5
	2.3 Lohturuoan vaikutukset.....	7
	2.4 Tunnesyöminen	9
3	RUOKASUHDE-VIITEKEHYS TALVIAN JA ANGLÉN MUKAAN.....	11
	3.1 Ruokasuhte-viitekehysten osa-alueet.....	12
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
	5.1 Sähköinen kyselylomake aineistonhankintamenetelmänä.....	15
	5.2 Aineiston hankinta ja kuvaus.....	17
	5.3 Sisällönanalyysi	19
6	TUTKIMUSTULOKSET	23
	6.1 Mikä mielletään lohturuoaksi?	23
	6.2 Lohturuoan tilanteisuus.....	29
	6.3 Lohduttaako lohturuoka?	40
7	LUOTETTAVUUS.....	43
8	POHDINTAA	45
	LÄHTEET	47
	LIITTEET.....	1

TAULUKOT

Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston luokittelusta ala- ja yläluokkiin.....	21
Taulukko 2. Lohturuoan määritelmiä ruokasuhde-viitekehysten osa-alueisiin kiinnitettynä.	24
Taulukko 3. Lohturuoan tilanteisuuteen liittyviä merkityksiä ruokasuhde-viitekehysten osa-alueisiin kiinnitettynä.....	30

KUVIOT

Kuvio 1. Ruokasuhde-viitekehys Talvian ja Anglén (2018) mukaan.....	12
---	----

1 Johdanto

”Suomi söi turvaruokaa – liha-makaronilaatikko oli kaikkein suosituin” kerrottiin Kotiliesi-lehdessä keväällä 2020, kun Covid-19 -pandemia oli levinnyt ympäri maailman. Samoihin aikoihin ilmestyneessä Helsingin Sanomien viikkojulkaisussa (17/2020) julkaistiin *”Lohtuleivonnan kevät”* -niminen artikkeli, jossa pohdittiin poikkeusolojen aiheuttamaa leivontabuumia, sen syntyperää ja motiiveja. Artikkelissa otettiin esiin muistoihin ja tunteisiin vetoava ruoka, jota Amerikassa kutsutaan nimellä *comfort food*. Suomessa *comfort food* termi käännetään yleensä nimelle turvaruoka tai lohturuoka.

Lohturuoka on ollut kasvavan kiinnostuksen kohteena viime vuosikymmeninä, ja lohturuoasta on julkaistu monia kansainvälisiä tieteellisiä artikkeleita sekä kirjoja (Jones & Long, 2017, s. 3–5). Tutkimusten mukaan lohturuokaa on vaikea määritellä (Soffin & Batsell Jr., 2019) eikä yhtä ainutta lohturuokalajia pystytä nimeämään, sillä yksilön mieltymykset ruokaa kohtaan vaihtelevat sukupuolen (Wansink, Cheney & Chan, 2003), iän ja kulttuurisen taustan mukaan (Dubé, LeBel & Lu, 2005). Lohturuokaan liittyy usein muistoja vanhoista hyvistä ajoista ja herkullisista hetkistä lapsuudessa (Stein, 2008) sekä syömistä erilaisiin tunteisiin ja tilanteisiin (Bongers, Jansen, Havermans, Roefs & Nederkoorn, 2013; LeBel, Lu & Dubé, 2008).

Lohturuoka mielletään usein rasvaiseksi ja hiilihydraattipitoiseksi ruoaksi, joka on epäterveellistä ja lihottavaa. Parhaimmillaan lohturuoka voisi kuitenkin tuoda ihmisille lohtua huonolla hetkellä. Ovatko nämä mielikuvat lohturuoasta totta vai ainoastaan markkinoinnin toiminnan tulosta? Tätä lähdin selvittämään omassa pro gradu -tutkielmassani.

Lohturuoasta on tehty paljon kansainvälistä tutkimusta, mutta suomalaista tutkimustietoa aiheesta ei ole juurikaan tehty. Tämä pro gradu -tutkielma tarkastelee tutkimukseen osallistujien käsityksiä lohturuoasta ja sen tilanteisuudesta Talvian ja Anglén (2018) ruokasuhte-viitekehyksen näkökulmasta. Ruokasuhte-viitekehyksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä syömisestä, joka näyttäytyy hyvin moninaisena ilmiönä. Ihmisen ruokasuhte voidaan pitää elämän pituisena matkana, joka muokkautuu ja kehittyy jatkuvasti. Ruokasuhte-viitekehys antaa hyvän lähtökohdan lohturuoka ilmiön tutkimiseen. Viitekehyksen osa-alueiden avulla on mahdollista saada kattava ja kokonaisvaltainen käsitys siitä, mitä lohturuoka on ja minkälaisiin tilanteisiin lohturuoka kytkeytyy. Ruokasuhte-viitekehys antaa myös ymmärrystä muun muassa lohturuoan syömisestä sosiaalisista,

kulttuurisista, fyysisistä ja psyykkisistä ulottuvuuksista. (Talvia & Anglé, 2018.) Koska suomalaisesta lohturuoasta ei ole paljon tutkimustietoa, teoreettinen viitekehyseni on suurimmaksi osaksi kansainväliseen tutkimukseen perustuvaa aineistoa.

Lohturuoka on tutkimuksen kohteena ajankohtainen Covid-19 -pandemian takia, jolloin monien ihmisten yksinäisyys on korostunut ja yhteiskunnassa vallitseva epävarmuus lisääntynyt. Oma mielenkiintoni lohturuokaa kohtaan heräsikin keväällä 2020, kun monien aikakauslehtien artikkeleissa käsiteltiin lohturuokaa poikkeusoloihin lohtua tuovana ruokana. Aloin pohtimaan omia lohturuokiani ja kiinnostuin siitä, miten vaikeaksi itse koin oman lohturuoan nimeämisen ja määrittelemisen. Tämän takia halusinkin lähteä selvittämään lohturuokailmiötä laajemmin tässä tutkielmassa.

Tutkielma alkaa teoreettisen viitekehysten esittelyllä. Ensin määritellään keskeiset käsitteet lohturuoka, ruokasuhde ja tunnesyöminen. Tämän jälkeen kuvaan tutkimustehtävän, tutkimuskysymykset ja tutkimuksen toteutuksen. Viimeiseksi esittelen tutkimuksen tulokset ja tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät asiat sekä pohdintaa lohturuokailmiöön liittyen.

2 Lohturuoka

Lohturuokaa on tutkittu monesta eri näkökulmasta etenkin Yhdysvalloissa. Vuonna 1977 Amerikan slangisanastoon ilmestyi termi *comfort food*, jolla tarkoitettiin ruokaa, joka tyydyttää niin fyysiset kuin emotionaalisetkin tarpeet. Vaikka *comfort food* oli tuolloin uusi sana, sen idea ruoasta, joka tuo lohtua ei ollut. (Troisi & Gabriel, 2011, s. 747.) Termi *comfort food* on levinnyt myös Yhdysvaltojen ulkopuolelle, ja sitä käytetäänkin arkipäiväisessä puheessa, ravintoloiden ruokalistoissa, ruoanlaitto-ohjelmissa, keittokirjoissa, lehdissä ja mainonnassa. (Jones & Long, 2017, s. 3.)

Lohturuoka mielletään usein kotona tehdyksi ruoaksi, erilaisiin perinteisiin, nostalgiaan ja positiivisiin tunteisiin liittyväksi ilmiöksi, jolloin muistellaan perhettä ja muita läheisiä ihmisiä sekä vanhoja hyviä aikoja. (Stein, 2008, s. 412; LeBel ym., 2008, s. 389.) LeBelin ym. (2008, s. 389) tutkimukseen osallistujat kuvailivat lohturuokaa ruoaksi, jota on helppo syödä ja jota voi syödä niin paljon kuin haluaa. He kuvailivat lohturuokaa myös ruoaksi, joka täyttää vatsan ja ruokii sielun. Wansinkin ym. (2003, s. 739) mukaan lohturuoka voidaan ymmärtää myös ruokana, joka antaa ihmisille lohdutusta ja tuo mielihyvää.

LeBelin ym. (2008, s. 389) mukaan lohturuoan syöminen ajoittui usein iltapäiviin tai iltaan, kun ihmisillä on tarve saada ajatukset pois työasioista tai he tuntevat olonsa stressaantuneeksi tai surulliseksi. Lohturuoan syömiseen liittyi usein TV:n katselua, opiskelusta tai työstä johtuvaa stressiä sekä tilanteita, jolloin ei ollut mitään muuta tekemistä. Tällöin tutkimukseen osallistujat kokivat, että lohturuokaan liittyi henkisen tyhjyyden täyttämisen tunne. Nämä työstä tai opiskelusta johtuvat stressaavat tilanteet tai tylsyyden hetket olivat omiaan lisäämään lohturuoan syömistä ja siitä haaveilua. Jo usein mielikuva itselle tärkeästä lohturuoasta saattoi herättää mielihyvän tunteen, jolloin ruoan ja mielihyvän välinen yhteys vahvistui entisestään.

Jones ja Long (2017, s. 6) pohtivat onko lohturuoka universaali käsite vai esiintyykö sitä lähinnä länsimaissa. Onko ruokien jaottelu ylipäätään erilaisiin kategorioihin, kuten hemmotteluun tai palkitsemiseen tarkoitettua ruokaa tai lohtua tuoviin ruokiin (ks. Soffin & Batsell Jr., 2019), kulttuurinen ilmiö, jota esiintyy vain jossain päin maailmaa? Jonesin ja Longin (2017, s. 6) mukaan tämänhetkinen tutkimustieto lohturuoasta ei riitä antamaan vastauksia näihin kysymyksiin. Länsimaisesta näkökulmasta lohturuoka on yleisesti mielletty mielihyvää tuovana ruokana, joka kuitenkin täyttää myös syvempiä psykologisia ja emotionaalisia tarpeita. (Jones & Long, 2017, s. 8.)

2.1 Lohturuokamieltymykset ja valintaa ohjaavat tekijät

Lohturuokamieltymyksiin ja valintoihin vaikuttavat monet eri tekijät. Wansinkin ym. (2003, s. 739–740) mukaan mieltymykset lohturuokaan riippuvat sekä fysiologisista että psykologisista tekijöistä sekä yksilön iästä ja sukupuolesta. Joillekin ihmisille tietynlaiset ruoat saattavat aiheuttaa riippuvuuden kaltaisia piirteitä, jolloin ruoka tuottaa ihmiselle samankaltaisia tunteuksia kuin erilaiset huumeet. Energiapitoisten makeiden ruokien, kuten jäätelö ja suklaa, syöminen vaikuttaa aivojen mielihyvakeskukseen, serotoniinin tuotantoon sekä muihin aivojen välittäjäaineisiin, joiden tiedetään olevan osallisena negatiivisten tunteiden säätelyssä (Dubé, ym., 2005, s. 564).

Wansinkin ym. (2003, s. 740, 742) mukaan lohturuoka mielletään usein välipalatyypiseksi ruoaksi tai jälkiruoiksi. Heidän tutkimuksessaan kuitenkin selvisi, että suurin osa vastaajien nimeämistä lohturuoista edusti kokonaiseen ateriaan liittyviä ruokia, vaikka yleinen käsitys lohturuoasta viittaa enemmän välipalatyypiseen ruokaan myös LeBelin ym. (2008, s. 385) mukaan. Joillekin ihmisille suklaa ja jäätelö edustavat lohturuokaa, kun taas toisille lohturuokaa ovat erilaiset keitot tai vaikkapa pihvi. (Wansink ym., 2003, s. 740.) LeBelin ym. (2008, s. 385) tutkimuksessa lohturuoka kategorisoitiin energiapi-toiseksi ruoaksi, jolla ei ole mitään ravitsemuksellista funktiota, vaan sitä syödään normaalien aterioiden lisäksi muun muassa herkutteluun.

Jonesin ja Longin (2017, s. 7) mukaan amerikkalainen *macaroni & cheese* on saavuttanut ikonisen aseman lohturuoka-genressä. Vaikka *macaroni & cheese* liittyykin monien amerikkalaisten lapsuuden makumuistoihin, on markkinoinnilla ollut myös osuutta ikonisen aseman saavuttamisessa. Markkinoinnin avulla *macaroni & cheese* identifioituu lohturuoaksi myös monille niille amerikkalaisille, joilla ei ole henkilökohtaista lapsuuden kokemusta kyseisestä ruoasta. (Emt.)

Tunteilla on suuri vaikutus ruokaan ja syömiseen liittyen. Gibsonin (2006, s.53) mukaan tunteet, mieliala ja ruokavalinnat ovat vuorovaikutuksessa keskenään tavoilla, jotka voivat näyttäytyä vahvasti ja avoimesti tai hyvin hienovaraisesti ja alitajuisesti. Mieliala ja tunteet voivat vaikuttaa ruokavalintoihin fysiologisin menetelmin. Ne muuttavat ruokahaluuta tai yksilön muuta käyttäytymistä. Toisaalta mielialan muuttuminen voi olla myös ruokavalinnan tulos, jolloin mieliala ja tunteet voivat toimia hyödyllisenä ja ruokavalintoja parantavana tekijänä. (Emt.)

Lohturuokavalinnat ja syömiseen liittyvä käyttäytyminen ovat monimutkaisia ilmiöitä. Lapsuuden kokemuksilla on ratkaiseva rooli tulevaisuuden ruokamieltymyksissä ja tavoissa (Wansink ym., 2003). Ruoanvalinta ja syömiseen liittyvä käyttäytyminen eivät ole pelkästään yksilön vastuulla ja harvoin ne perustuvat täysin rationaalsiin päätöksiin (Mason & Lang, 2017, s. 168). LeBelin ym. (2008, s. 385) mukaan syömisellä pyritään kuitenkin lievittämään ihmisten ahdistuneisuutta ja epämukavuutta. Erityisesti lohturuoan syömiseen liittyy tunneperäisen hyvinvoinnin takaaminen, sillä tunteet vaikuttavat voimakkaasti ruoanvalinnassa ja syömisikäyttäytymisessä (Macht & Simons, 2000).

LeBelin ym. (2008, s. 391) tutkimuksessa todettiin, että kulttuurista vaikuttaa, miten ruokaan ja syömiseen suhtaudutaan. Ranskankieliset tutkimukseen osallistujat olivat omaksuneet ranskalaiseen kulttuuriin liittyvän ideologian, jossa elämän ilo ja elämästä nauttiminen ovat keskeisessä roolissa. Tämä ideologia näkyi yleisellä tasolla yksilön näkemyksissä, päätöksissä ja käyttäytymisessä. Suhtautuminen ruokaan ja syömiseen oli enemmän hedonistista sekä mielihyvään kytkeytyvää kuin englantia puhuvilla tutkimukseen osallistuneilla vastaajilla. (Emt.)

2.2 Lohturuoan luokittelua

Lohturuokaan liittyy usein mielikuva sokeri- ja hiilihydraattipitoisesta sekä suolaisesta ja rasvaisesta ruoasta (Wansink ym. 2003; Jones & Long, 2017; LeBel ym., 2008, jne.). Monet keittokirjat ovat kuitenkin ottaneet uuden näkökulman lohturuokaan ja tarjoavat sivuillaan reseptejä vähemmän energiaa sisältävään ja terveellisempään lohturuokaan (Jones & Long, 2017, s. 4). Jotkut ravintolat taas muokkaavat tutuista lohturuoista, kuten ”macaroni and cheese”, vähemmän rasvaisia tai valmistavat sen terveellisemmistä raaka-aineista (Stein, 2008, s. 412).

Finchin (2018) mukaan epäterveellisen lohturuoan syöminen on osittain myös opittu tapa, jossa ympäristön esimerkillä on vaikutusta, mutta myös henkilökohtaisen kokemuksen kautta on saavutettu tunne siitä, että syömällä epäterveellistä lohturuokaa stressin aiheuttamat ikävät tuntemukset ovat helpottaneet. Finchin (2018) tutkimuksessa tutkittiin voisiko terveellinen ruoka, kuten marjat ja hedelmät, toimia myös lohturuokana, jos terveelliselle ruoalle ehdollistuisi samalla tavalla kuin ihmiset ovat ehdollistuneet epäterveellisen lohturuoan syömiselle. Tutkimus kuitenkin osoitti, etteivät marjat ja vihannekset vähentäneet stressin aiheuttamia fysiologisia reaktioita, mutta tutkija uskoo, että ihmisillä

olisi mahdollisuus vaihtaa heidän lohtusyömiseensä käytettäviä epäterveellisiä lohturuokia terveellisempiin lohturuokiin ja silti täyttää tarve lohtusyömisestä. (Finch, 2018, s. 16, 122.)

Lohturuoka-nimitys näyttää oikeuttavan ihmisiä syömään jotain sellaista ruokaa, joka ei heidän näkemyksensä mukaan täytä ravitsevan ja terveellisen ruoan kriteerejä, jolloin moraalinen asetelma ”hyvän” ja ”pahan” ruoan välille on syntynyt. Toisaalta lohturuoka saattaa myös moraalisesti vapauttaa ihmisen nauttimaan jostakin ruoasta pelkästään ruoan tarjoaman mielihyvän takia; koska se on lohturuokaa. (Jones & Long, 2017, s. 4, 7–8.)

Kasvatuksen välityksellä ja muiden ihmisten käyttäytymistä havainnoimalla sekä suoralla vuorovaikutuksella ruoan kanssa, yksilöt kehittävät joukon henkisiä mielikuvia, sosiaalisia ja kulttuurisia normeja sekä syömiseen liittyviä sääntöjä itselleen (Lebel, ym., 2008, s. 384). Lohturuokakontekstissa henkiset mielikuvat näyttäytyvät esimerkiksi ruoan mielialaa nostavina mielikuvina. Sosiaaliset ja kulttuuriset normit taas kertovat siitä mitä ja miten ihmisten tulisi syödä muiden ihmisten ja yhteiskunnan normien puitteissa, ja syömiseen liittyvät säännöt ovat esimerkiksi ruokien luokittelua kiellettyihin ja sallittuihin ruokiin. Yhdessä nämä mielikuvat ja taipumukset tietynlaiseen toimintaan muodostavat syömis- malleja, jotka ovat enemmän tai vähemmän kehittyneitä ja vaikuttavat vahvasti yksilön toimintaan ja ajatuksiin. (LeBel, ym., 2008, s. 384.)

LeBelin ym. (2008) tutkimuksessa tutkittiin naisten itselleen kehittämiä syömis- malleja, jotka luokiteltiin kehittyneisiin syömis- malleihin (high-developed eating schemas) ja vähemmän kehittyneisiin syömis- malleihin (less developed eating schemas). Syömis- mallit liittyivät lohturuokaan ja erilaisiin itse määriteltyihin syömis- rajoituksiin, tunne- ja tilannekohtaiseen syömiseen, sekä näiden edellä mainittujen tekijöiden yhtey- teen biologisten signaalien (mm. kylläisyyden tunne) heikkenemisessä. Kehittyneen syö- mis- mallin omaavilla ihmisillä oli muun muassa paljon itse kehitettyjä ja määriteltyjä rajoitteita syömiseen ja ruokailuun liittyen. (LeBel, ym., 2008.)

LeBelin ym. (2008, s. 384–385) mukaan erilaiset syömis- mallit saattavat aiheuttaa ihmiselle fysiologisia häiriöitä. Fysiologiset häiriöt ilmenevät ruoan valinnan ja syömiseen liittyvien päätösten yhteydessä ja voivat aiheuttaa biologisten signaalien tehokkuuden heikkenemistä. Näлкä, kylläisyyden tunne ja muut biologiset signaalit kilpailevat erilaisten sisäisten vihjeiden (mieliala ja sosiaaliset- ja kulttuuriset normit) sekä ulkoisten vihjeiden (annoskoko, hajut ja markkinoinnin viestintä) kanssa. (Emt.)

Erilaiset rajoitukset ja säännöt omaa syömistä ja ruokailutilanteita kohtaan voi aiheuttaa häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen tai terveyttä uhkaavan epäterveellisen ruokavalion muuttaminen yksilötasolla on erittäin vaikeaa. Käyttäytyminen ja sen muuttaminen riippuu sosiaalisista, kulttuurisista ja taloudellisista rajoitteista. (Neuman & Lövestam, 2018, s. 8.) Ihminen harvoin tekee ruokaan liittyviä päätöksiä täysin rationaalisesti, vaan usein taustalla saattavat vaikuttaa biologiset signaalit, kuten nälkä tai väsynyt, ahdistunut ja stressaantunut olotila, yhteiskunnan odotukset siitä, mitä ja miten kuuluisi syödä, omat rajoitteet ja vaatimukset omaan ruokailuun ja kehoon liittyen, sekä se miten ruoka on kaupassa saatavilla. Oman käytöksen muuttamiseen tarvitaan vahva sisäinen motivaatio, jonka avulla muutos koetaan itselle tärkeäksi. (Palssa & Kauppinen, 2018, s. 17–18, 68–69.) Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen saattaa johtaa erilaisiin syömishäiriöihin, joissa usein on myös emotionaalisia ongelmia häiriintyneen syömiskäyttäytymisen taustalla. (Palssa & Kauppinen, 2018, s. 17–18.)

2.3 Lohturuoan vaikutukset

Ruoalla ja syömisellä on merkittävä yhteenkuuluvuuden tunteeseen liittyvä merkitys sekä sosiaalinen ulottuvuus ihmisen elämässä. Troisin ja Gabrielin (2011, s. 747) mukaan lohturuokaa pidetään sosiaalisena korvikkeena, silloin kun ihminen tuntee itsensä yksinäiseksi, sekä silloin, kun yhteenkuuluvuuden tunne muiden ihmisten kanssa puuttuu.

Troisin, Gabrielin, Derrickin ja Geislerin (2015) tutkimuksen mukaan yksilöt, joilla oli enemmän positiivisia ihmissuhteita elämässään, kokivat lohturuoan syömisen myönteisempänä kokemuksena kuin ne tutkimukseen osallistuneet, joilla ei ollut niin paljon positiivisia ihmissuhteita elämässään. Tämä havainto korostui tilanteessa, jossa tutkimukseen osallistujia pyydettiin yksityiskohtaisesti kertaamaan tilannetta, jossa he olivat olleet riidoissa jonkun läheisen ihmisen kanssa, jolloin sosiaalisten tarpeiden nähtiin olevan uhattuna. Riitatilanteen muistelemisen yhteydessä osallistujat arvioivat, tämän tutkimuksen mukaan suositun lohturuoan, perunalastujen, ominaisuuksia. Saatujen tulosten perusteella tehtiin johtopäätöksiä, että positiivisia ihmissuhteita omaavien ihmisten nautinto lohturuoasta kasvaa, kun heidän sosiaaliset suhteensa ovat uhattuna, koska lohturuoka muistuttaa heitä läheisistä ihmisistä ja läheisten kanssa nautitusta lohturuoasta (Troisi, ym., 2015, s. 58–60; Troisi & Gabriel, 2011, s. 748).

Dubénin ym. (2005, s. 559, 563) lohturuokaan liittyvässä tutkimuksessa tutkimukseen osallistujien kulttuuritaustasta riippumatta miesten lohturuoan syömiseen liittyi enemmän positiivisia tunteita, kun taas naisten lohturuoan syömistä leimasi pääsääntöisesti negatiiviset tunteet. Syömällä itselle mieleistä lohturuokaa naisten negatiiviset tunteet kuitenkin lieventyivät, mutta samalla varsinkin energiapitoinen ja makea lohturuoka aiheutti heille syyllisyyttä syömisen jälkeen. Sokeri- ja rasvapitoiset ruoat olivat tutkimuksen mukaan tehokkaita lieventämään negatiivisia tunteita ja vähän energiaa sisältävät ruoat olivat tehokkaampia lisäämään positiivisia tunteita. (Emt.)

Positiiviset vaikutukset, kuten mielihyvän kokeminen tai nautinto, olivat voimakas laukaiva tekijä lohturuoan syömiselle, varsinkin vanhemmilla ihmisillä (55-vuotiaat tai vanhemmat) sekä yksilöillä, jotka olivat ranskalaistaustaisia, selviää Dubén ym. (2005, s. 559, 561) tutkimuksessa. Ranskalaiseen kulttuuriin liittyvä elämästä nauttimisen ideologia vaikuttaa myös syömisen kontekstissa. Nuoremmat ja englantilaistaustaiset tutkimukseen osallistujat raportoivat tuntevansa voimakkaammin negatiivisia tunteita ennen lohturuoan syömistä (Dubé ym., 2005). Vanhemmilla ihmisillä oli tutkimusten mukaan myös vähemmän ruokaan ja ruoan valintaan liittyviä itse kehitettyjä rajoituksia tai sääntöjä, jolloin heillä on paremmat mahdollisuudet keskittyä lohturuoan ja syömisen tuomaan mielihyvään ja nautintoon, kuin nuoremmilla ihmisillä (LeBel, 2008, s. 390).

LeBelin ym. (2008) tutkimuksessa myös ilmeni, että vähemmän kehittyneen syömisen mallin (less developed eating schemas) omaavat yksilöt, eli ihmiset, joilla ei ollut ruokaan tai syömiseen liittyviä itse kehitettyjä rajoituksia, keskittyivät syömisessä ruokaan itsensä, ja kuvailivat sitä kotona tehdyksi, yksinkertaiseksi ja värikkääksi. Lohturuoka toi heille mieleen lapsuuden ja muistot perheestä. He kertoivat myös, että usein ennen lohturuoan syömistä heillä oli fysiologisia tuntemuksia, kuten nälkä tai tunne siitä, että on sairas, jolloin tutkijat olettivat näiden liittyvän ihmisen sisäisten biologisten signaalien tunnistamiseen. (LeBel, ym., 2008, s. 389.)

Toisaalta LeBelin ym. (2008, s. 389) tutkimuksessa kehittyneen syömisen mallin (high-developed eating schemas) omaavat yksilöt, jotka rajoittivat omaa syömistään ja ruokailuaan, keskittyivät enemmän itse ruoan syömiseen sekä ennen ruokailua olleisiin negatiivisiin tunteisiin, kuten stressiin, surullisuuteen, yksinäisyyteen ja tylsistymiseen. Erilaiset tunteet ja huolestuneisuus leimasivat ylipäättään vahvasti tämän ryhmän suhdetta ruokaan. Lohturuoan syömisen jälkeisiä fysiologisia tuntemuksia kuvailtiin liiallisen syömisen aiheuttamasta olotilasta aina sairaana olemisen tuntemuksiin.

2.4 Tunnesyöminen

Joidenkin määritelmien mukaan lohturuoan syöminen on myös tunnesyömistä. Tunnesyöminen tarkoittaa syömistä, joka tapahtuu pääsääntöisesti erilaisten tunteiden ohjaamana eikä fysiologisten tarpeiden, kuten nälän takia. Vaikka tunteiden vaikutukset ovat luonnollinen osa myös syömiseen liittyen, saattaa kuitenkin olla terveydellä haitallista, jos tunteet ovat pääasiallinen syy syömiselle. Tunnesyömisellä tarkoitetaan siis sitä, kun tunteita säädellään syömisen tai syömättömyyden ja eri ruokalajien avulla. Tunnesyömistä voidaan pitää eräänlaisena toimintatapana, mutta se ei välttämättä tarkoita, että ihminen kokee tunnesyömistä ongelmaksi. Ihmisen oma kokemus ja tuntemus siitä, mikä on kenellekin normaalia syömistä, määrittelee tunnesyömistä haitallisuutta. (Palsa & Kauppinen, 2018, s. 14–15.)

Tunnesyömiseen vaikuttaa myös monet muut asiat ruoan energiapitoisuuden lisäksi. Usein syöjä on tietoisesti tai tiedostamatta oppinut itselleen parhaat syömisen strategiat, riippuen sen hetkisestä mielialasta ja syömisen kautta saavutettavasta halutusta lopputuloksesta. Usein tietyn ruoan tai ruokalajin avulla pyritään nostamaan mielialaa, rauhoittamaan stressaantunutta mieltä tai haetaan mielihyvää. (Gibson, 2006, s. 58.) Yleensä tunnesyömiseen ja ylensyöntiin liitetään negatiivisia tunteita. Bongers ym. (2013) kuitenkin osoittivat tutkimuksessaan, että tunnesyöjät, jotka olivat itse ilmoittaneet oman syömisstatuksensa (tunnesyöjä – ei-tunnesyöjä), söivät enemmän silloin, kun he olivat positiivisessa mielentilassa kuin neutraalissa mielentilassa ollessaan. Kun taas ei-tunnesyöjät söivät suunnilleen saman verran kummassakin mielentilassa. Bongersin ym. (2013) tutkimukseen osallistui psykologian opiskelijoita Maastrichtin yliopistosta Alankomaissa. Tutkimukseen osallistujille näytettiin kolme erilaista katkelmaa elokuvista, joissa oli erilainen tunnelataus. Osallistujat saivat valita kolmessa kulhossa olevista erilaisista elokuvan katseluun sopivista ”lohturuoista” mieleistään ja syödä niin paljon kuin halusivat.

Toinen tutkimus tunnesyömisestä, joka toteutettiin Valencian yliopiston opiskelijoille Espanjassa, osoitti että ei-tunnesyöjät söivät saman verran sekä iloisen että surullisen mielialan jälkeen. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että surun jälkeen ei-tunnesyöjien ruokahalu katoaa, mutta näin ei käynyt tässä tutkimuksessa. Tutkimus osoitti myös, että tunnesyöjät söivät merkittävästi enemmän surullisen mielialan jälkeen kuin iloisen mielialan jälkeen. (van Strien, Cebolla, Etchemendy, Gutiérrez-Maldonado, Ferrer-García & Botella, 2013, s. 20–21.)

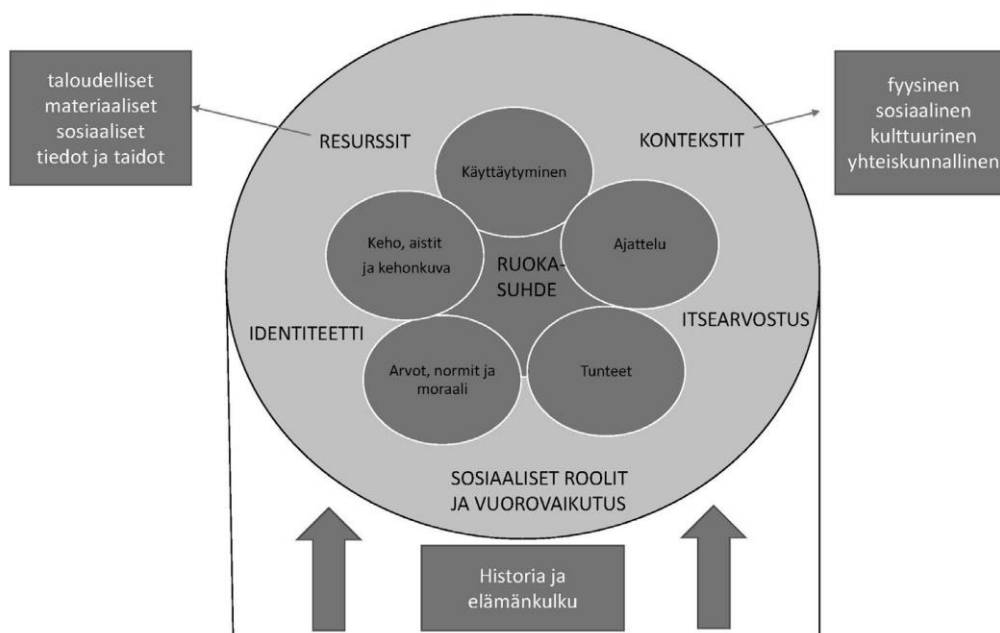
Usein tunteisiin perustuvan syömisen jälkeen yksilöt kokevat syyllisyyden tunteita. Syyllisyys syötyä ruokaa kohtaan heijastelee yhteiskunnassa vallitsevia normeja sekä vastakkainasettelua ”hyvän ja pahan” sekä ”oikean ja väärän” ruoan välillä. LeBelin ym. (2008, s. 388) tutkimuksen mukaan energiapitoisten ruokien syöminen aiheutti naisilla enemmän syömisen jälkeisiä syyllisyyden tunteita, kuin vähemmän energiaa sisältävän ruoan syöminen. Syyllisyyden tunteeseen ei vaikuttanut tutkittavien BMI (painoindeksi), ikä eikä äidinkieli.

3 Ruokasuhte-viitekehys Talvian ja Anglén mukaan

Ruokasuhte-viitekehysten tarkoitus on tuoda näkyviin syömisen moniulotteisuus ja se, että ymmärretään syömisen olevan osa ihmisen elämää, niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta näkökulmasta (Talvia & Anglé, 2018, s. 262). Ruokasuhte-viitekehys on Talvian ja Anglén (2018, s. 261) mukaan alun perin ajateltu ravitsemuskasvatuksen kontekstiin työkaluksi ruoka- ja ravitsemuskasvatusta tekeville ammattilaisille. Ruokasuhte-viitekehysten tavoitteena on lisätä ymmärrystä syömisestä, joka näyttäytyy hyvin moninaisena ilmiönä. Ruokasuhte-viitekehysten avulla tavoitellaan syömiseen liittyvien moraalisten jännitteiden purkamista sekä niiden tekemistä läpinäkyväksi, jolloin omaa ja toisten syömistä voidaan tarkastella hyväksyvästi sekä rehellisesti (Talvia & Anglé, 2018, s. 261–262). Vaikka ruokasuhte-viitekehys ei olekaan Talvian ja Anglén (2018, s. 264) mukaan varsinainen teoria, jonka avulla voisi mitattavasti tutkia esimerkiksi syömiseen liittyvää käyttäytymistä, he toivovat, että viitekehys antaisi työkaluja ravitsemuskasvatukseen liittyen sekä toimisi näkökulmana syömisen kontekstissa.

Tämän tiedon pohjalta koen, että ruokasuhte-viitekehys toimii pro gradu -tutkielmani teoreettisena viitekehysenä hyvin. Vaikka en tässä tutkielmassa pyrikään toimimaan ruokakasvatuksen kontekstissa, lohturuoka ilmiönä liittyy vahvasti ihmisen ruokasuhteeseen ja siihen, miten ruokaa ja syömistä tarkastellaan henkilökohtaisella tai yhteiskunnallisella tasolla. Lohturuokaan kytkeytyy paljon muun muassa moraalisia jännitteitä, joiden tunnistaminen ja tunnistaminen voisi hyödyttää esimerkiksi häiriintyneen ruokasuhteen omaavien ihmisten suhtautumista omaan syömiseen ja siitä vapautumiseen. Kuten Talvia ja Anglé (2018, s. 264) korostavat, olisi jokaisen ammattilaisen hyvä tiedostaa oma ruokasuhteensa, jolloin ravitsemuskasvatustyö olisi helpompaa. Tulevana kotitalousopettajana oma ruokasuhteeni sekä ravitsemuskasvattajan rooli ovat elementtejä, jotka tulevat näkyviksi myös muille ihmisille ja oppilaille opettajuuden ja opettamisen välityksellä. Lohturuoan kontekstissa oman ruokasuhteen ymmärtäminen auttaa varmasti jokaista ihmistä pohtimaan omaa käytöstä, tapoja ja tunteita ruokaan ja syömiseen liittyen.

Ruokasuhte-viitekehysten eri osa-alueita saattaa olla vaikea selvärajaisesti erottaa toisistaan, sillä ne usein linkittyvät toisiinsa ja ovat päällekkäisiä toistensa kanssa, kuten alla olevasta kuviostakin (Kuvio 1.) voidaan tulkita. Tämä päällekkäisyys näkyy myös tämän lohturuokatutkimuksen yhteydessä.



Kuvio 1. Ruokasuhde-viitekehys Talvian ja Anglén (2018) mukaan.

3.1 Ruokasuhde-viitekehyyksen osa-alueet

Ihmisen ruokasuhde kehittyy ja muokkautuu koko elämän ajan. Siihen liittyy niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset näkökulmat, ja yksilön suhde ruokaan muovautuu ruokaan ja syömiseen liittyvien kokemusten kautta. Jokaisen oman ruokasuhdehistorian kautta ihminen pystyy ymmärtämään, miksi suhtautuu ruokaan ja syömiseen, sillä tavalla kuin tänä päivänä suhtautuu. (Talvia & Anglé, 2018, s. 262–263.)

Kuten luvussa 2 esitin, liittyy lohturuokaan paljon erilaisia tekijöitä. Lohturuokailmiön ympärille kytkeytyy lapsuuden ruokamuistot ja tilanteet, kun tiettyä ruokaa on syöty harmitukseen tai jotain ruokaa on valmistettu yhdessä läheisten ihmisten kanssa. Lohturuokaan liittyvät tunteet nousevat usein myös lapsuuden kokemuksista, jotka saavat aikaan lohturuoan syömistä tietyissä tilanteissa. Nämä edellä mainitut asiat kytkeytyvät ihmisen ruokasuhdehistoriaan ja sitä kautta siihen, miten yksilöt toimivat, kokevat ja tuntevat lohturuoan syömistä.

Talvian ja Anglén (2018) ruokasuhde-viitekehyyksessä on monta eri osa-aluetta, jotka kietoutuvat toisiinsa ja ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ruokasuhde-viitekehyyksessä ruokaan ja syömiseen liittyvää **käyttäytymistä** tarkastellaan konkreettisen tekemisen näkökulmasta; mitä syödään, missä syödään, milloin syödään ja kenen kanssa

syödään. Ruokasuhde-viitekehyksessä **ajatukset** tuovat esiin näkemyksiä siitä, miten ruokaa luokitellaan, millaisia ajatuksia ja uskomuksia yksilöillä on ruokaan ja syömiseen liittyen. **Tunteilla** on tärkeä rooli ruokasuhde-viitekehyksessä. Siinä tarkastellaan millaisia tunteita ruoka ja erilaiset syömistilanteet herättävä, sekä sitä, miten tunteet vaikuttavat ihmisen haluun syödä tai olla syömättä. Ruokasuhde-viitekehyksessä nostetaan esiin näkökulmia syömiseen liittyvistä **arvoista** ja **normeista**. Syömiseen liittyvät normit tarkoittavat niitä käsityksiä, joiden mukaan yksilön tulisi syödä, sekä yksilön itsensä että muiden mielestä. Syömisen **moraalisuus** muodostuu näistä normeista ja viitekehyksen tavoitteena onkin tehdä syömisen moraalinen ulottuvuus näkyväksi ja sitä kautta helpommaksi ymmärtää sekä purkaa sen jännitteisyyttä. **Kehoon, aisteihin ja kehonkuvaan** kuuluu yksilön oman kehonkuvan ja syömisen muodostama yhtälö sitä kautta, miten ihminen aistii ruoan ja miltä se tuntuu jokaisen omassa kehossa.

Sosiaaliset roolit ja **vuorovaikutus, kontekstit** ja **resurssit** tarkoittavat miten ympäristö vaikuttaa suhteeseen ruokaa kohtaan sekä minkälainen rooli ihmisellä on suhteessa muihin. Konteksteihin liittyy fyysinen ja sosiaalinen sekä kulttuurinen ja yhteiskunnallinen ympäristö, joilla on vaikutusta ruokasuhteeseen. Resurssit voivat olla taloudellisia, materiaalisia, sosiaalisia tai tiedollisia ja taidollisia. **Identiteettiin** ja **itsearvostukseen** liittyy esimerkiksi ruokavalion kautta itsensä määrittäminen sekä myönteisen minäkuvan avulla saavutettava hyvinvointi, joka heijastuu ihmisen syömiskäyttäytymiseen. (Talvia & Anglé, 2018, s. 262–263.)

Tässä tutkimuksessa ruokasuhde-viitekehyksen osa-alueiden kiinnittymistä lohturuoka ilmiöön avataan tarkemmin tulosluvuissa 6.1. ja 6.2.

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää miten tutkittavat määrittelevät ja ymmärtävät lohturuoka käsitteen sekä minkälaisiin tilanteisiin lohturuoka liittyy. Tavoitteena on myös selvittää kokevatko tutkimukseen osallistujat lohturuoan syömisen lohduttavana. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja analysoida miten lohturuoalle annetut merkitykset kiinnittyvät Talvian ja Anglén (2018) ruoka-suhdeviitekehyksen eri osa-alueisiin.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten tutkittavat määrittelevät ja ymmärtävät lohturuoan?
2. Miten tutkittavien lohturuoalle antamat merkitykset kiinnittyvät ruokasuhde-viitekehykseen?

Näihin tutkimuskysymyksiin etsin vastauksia sähköisen kyselylomakkeen avulla keräämästäni aineistosta.

5 Tutkimuksen toteutus

Tämä pro gradu -tutkielma toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selittää jotakin ilmiötä tai kuvata ja ymmärtää jotain tapahtumaa tai toimintaa. Laadullisella tutkimuksella ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, kuten määrällisessä tutkimuksessa voidaan tehdä. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 61.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston ja tutkimuskysymysten tulisi muodostaa keskenään tiivis vuoropuhelu, jossa tutkimuskysymykset, tutkijan tapa lukea aineistoa, tutkijan tulkinta ja valinnat ohjaavat koko aineiston käsittelyä, jolloin se ei ole täysin ”analyttisesti neutraali” prosessi (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 13, 15).

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää aineistosta uusia tulkintoja eli merkityksiä, jäsennyksiä tai jotain ennen havaitsematonta kyseisestä asiasta tai ilmiöstä. Parhaimmillaan laadullinen tutkimus johtaa ympäröivän inhimillisen todellisuuden ymmärtämiseen jostain uudesta näkökulmasta sekä tuottaa luotettavaa ja jotenkin yleistettävissä olevaa informaatiota kyseisestä ilmiöstä. (Ruusuvuori ym., 2010, s. 16 – 17.)

5.1 Sähköinen kyselylomake aineistonhankintamenetelmänä

Kyselylomakkeiden tarkoitus on yleensä selvittää mitä ihmiset tekevät yksityiselämässään tai mihin he uskovat, mitä he ajattelevat ja tuntevat, sekä millä tavalla he jonkin asian tai ilmiön kokevat (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 185). Usein kyselytutkimukset liitetään kvantitatiiviseen tutkimukseen, mutta niissä voidaan käyttää myös laadullisempia kyselytapoja, kuten avokysymyksiä. Sähköisten kyselylomakkeiden avokysymysten vastauksia ei tarvitse erikseen litteroida, kuten haastatteluja tehdessä, jolloin tutkijalta säästyy aikaa. Sähköisten kyselyjen avulla on myös mahdollista tavoittaa suurempi määrä laadullisten arvokysymysten vastaajia. (Ronkainen & Karjalainen, 2008, s. 22–23.)

Tutkimuksen aihe on yleensä tärkein asia, joka vaikuttaa tutkimukseen vastaamiseen, mutta myös lomakkeen laatiminen ja kysymysten tarkka suunnittelu edesauttavat tutkimuksen onnistumista. Avoimien kysymysten käyttämistä lomaketutkimuksissa perustellaan sillä, että niissä vastaajalla on mahdollisuus kertoa, mitä hänellä on oikeasti mielessään. Monivalintakysymykset taas rajaavat vastausmahdollisuudet valmiiksi annettuihin vaihtoehtoihin. Monet tutkijat kuitenkin perustelevat monivalintakysymysten käyttöä sillä,

että avoimet kysymykset tuottavat sisällöltään monenlaista aineistoa, jonka luotettavuuden voi kyseenalaistaa, ja toisaalta avoimien kysymysten vastaukset voivat olla hankalia jatkokäsitellä esimerkiksi koodauksen avulla. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 198–201.) Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa oli monivalintakysymyksinä vastaajien taustatiedot, kuten ikä, sukupuoli ja asuinpaikka sekä kansallisuus ja suurin osa lohturuokaan liittyvistä kysymyksistä olivat avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat saivat itse kertoa näkemyksiään ja kokemuksiaan vapaasti kirjoittaen.

Verkkokyselyä voi tehdä ainakin kahdella tavalla. Ensimmäinen tapa on se, että tutkijalla on käytössään perusjoukkoon kuuluvien vastaajien sähköpostiosoitteista lista, jota hän voi hyödyntää kyselylomakkeen lähettämiseen. Verkkokyselyn tekemisen toinen tapa voi olla laittaa kysely sosiaaliseen mediaan, kuten Facebookiin. Facebookissa kyselyyn voi vastata kuka haluaa, eikä tutkija pysty rajaamaan vastaajiaan. Tämä tarkoittaa sitä, että todennäköisyysotannan periaatteet eivät tule täytetyksi, vaan vastaajajoukko edustaa jotain näytettä. (Valli & Perkkilä, 2018, s. 119–120.) Tässä tutkimuksessa kyselylomake jaettiin sosiaalisessa mediassa Facebookissa sekä omille kontakteille, muun muassa ystäville ja sukulaisille, WhatsAppin kautta.

Kuten kaikkien muidenkin tutkimusten aineistonhankinnassa, on verkkokyselyjenkin kohdalla syytä pohtia, onko tämä se oikea ja paras tapa kerätä aineistoa juuri tämän tutkimuksen kannalta. Innokkaimpia vastaajia verkkokyselyihin ovat 15–25-vuotiaat, eikä sukupuolella näytä olevan suurta merkitystä vastaamisinnokkuudessa. (Valli & Perkkilä, 2018, s. 120.) Covid-19 -pandemia vaikutti tämän tutkimuksen aineistonhankintamene- telmään. Alun perin pohdin, että olisin toteuttanut teemahaastattelun lohturuokaan liit- tyen, mutta mietittyäni asiaa, tulin siihen tulokseen, että vallitseva pandemiatilanne on niin epävarma, etten halunnut jättää tutkimuksen tekemistä haastattelujen varaan. Olisi tietenkin ollut mahdollista toteuttaa haastattelut myös etäyhteyksien avulla, mutta koin, että etähaastatteluissa en ehkä olisi päässyt tarpeeksi lähelle haastateltavaa, joka mie- lestäni lohturuoka aiheessa olisi ollut tarpeellista aiheen sensitiivisyyden takia. Loppujen lopuksi verkkokysely osoittautui hyväksi vaihtoehdoksi, ja uskon, että sen takia sain ke- rättyä aineistooni myös hyvin henkilökohtaisia vastauksia, joita en varmasti haastattelun avulla olisi saanut. Suurin osa tähän kyselyyn vastaajista oli 36–45-vuotiaita naisia.

5.2 Aineiston hankinta ja kuvaus

Tutkimukseni kohderyhmä koostui Järvenpää Facebook-ryhmän jäsenistä sekä omien WhatsApp kontaktieni kautta saaduista vastaajista. Järvenpää Facebook-ryhmässä on 33 496 jäsentä (tilanne 14.4.2021) ja siihen voi liittyä kuka vaan, jonka liittymispyyntö hyväksytään ryhmän ylläpitäjien toimesta. Tämän tutkimuksen sähköinen kyselylomake toteutettiin Google Forms -alustalla, johon on mahdollista vastata joko tietokoneella tai älypuhelimella. Puhelimella tehdyt vastaukset saattavat usein olla nopeammin tehtyjä ja lyhyempiä, mutta tämän tutkimuksen yhteydessä en kuitenkaan pysty vastausten perusteella päättämään onko kyselyyn vastattu älypuhelimella vai tietokoneella.

Tarkoitukseni oli saavuttaa mahdollisimman monipuolisesti eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteessa olevia ”tavallisia” ihmisiä tutkimukseni vastaajiksi, jotka olisivat kiinnostuneita vastaamaan lohturuokaa liittyviin kysymyksiin, joko oman mielenkiinnon perusteella tai omien kokemusten perusteella. Facebookissa on ”Lohturuoka”-niminen ryhmä, jossa varmasti olisi ollut kiinnostuneita vastaajia kyselyyni, mutta halusin nimenomaan tavoittaa mahdollisimman erilaisia ihmisiä, jotka eivät välttämättä profiloidu mihinkään aiheeseen liittyvään ryhmään. Toinen tutkimukseni kohderyhmä muodostui omien WhatsApp kontaktien kautta, joiden avulla uskoin saavuttavani ihmisiä myös Uudenmaan ulkopuolelta, jolloin saisin eri paikkakunnilla asuvilta ihmisiltä lohturuokaan liittyviä kokemuksia ja näkemyksiä. Vaikka sainkin kyselylomakkeellani tavoitettua ihmisiä eri puolelta Suomea, en kuitenkaan löytänyt suuria eroavaisuuksia ihmisryhmien välisissä vastauksissa, vaan pikemminkin huolimatta sukupuolesta, iästä tai asuinpaikasta, vastaukset olivat hyvin linjassa toistensa kanssa. Sekä Facebookissa että WhatsApp kontaktieni kautta jaetun kyselylomakelinkin saatekirjeessä kehotin vastaajia jakamaan linkkiä edelleen.

Ennen kyselylomakkeen jakamista Järvenpää Facebook-ryhmässä, olin ollut hyvissä ajoin yhteydessä ryhmän ylläpitäjiin (6 henkilöä) Messenger viestipalvelun kautta ja kysynyt heiltä lupaa kyselylomakkeen jakamiseen (Liite 1.). Tämän jälkeen testasin kyselylomaketta kaksi eri kertaa muutamalla ystävällä, jotka antoivat kummallakin testikeralla palautetta kysymysten muotoilusta, lomakkeen täyttämisen sujuvuudesta ja kyselyn tekoon kuluvasta ajasta, jonka perusteella laitoin kyselylomakkeen saatekirjeeseen arvion siitä, kuinka kauan kyselylomakkeen tekemiseen kuluisi suunnilleen aikaa.

Kyselylomake oli auki 11.2–18.2.2021, eli yhden viikon. Olin valmistautunut pitämään kyselyä auki kaksi viikkoa, mutta vastauksia tuli ensimmäisen viikon aikana jo 118 kappaletta, jonka koin riittäväksi, joten suljin kyselyn. Näistä 118 vastauksesta hyväksyin 109 vastausta (N=109) tutkimukseni aineistoksi, sillä osoittautui, että muutama vastaus oli tallentunut kolmeen eri kertaan ja muutama vastaus oli tullut kahteen kertaan. Vastaajista 94 oli naista ja 15 miestä. Suurin osa vastaajista oli 35–46-vuotiaita naisia, mutta kaikista ikäluokista löytyi sekä nais- että miesvastaajia.

Kyselylomake oli kaksiosainen ja se pitää sisällään monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä (ks. Liite 2.). Ensimmäisessä osassa kysyttiin vastaajan taustatietoja, jotka olivat pakolliseksi merkittyjä kysymyksiä. Taustatiedoissa kysyttiin muun muassa mistä vastaaja on saanut linkin kyselytutkimukseen. Tämän kysymyksen avulla pystyin näkemään sen, kuinka vastaukset jakautuivat Facebookin ja WhatsAppin välillä. Suunnilleen puolet vastaajista tuli Facebookista ja puolet WhatsAppista. Taustatiedoissa kysyttiin myös vastaajan ikä, sukupuoli, kansalaisuus, korkein suorittama tutkinto, asuinpaikka ja ruokavalio. Vastaajan ikää en kysynyt tarkasti, vaan olin tehnyt valmiiksi ikähaarukat, esimerkiksi 26–35-vuotta, jolloin vastaaja pystyi alas vetovalikosta valitsemaan oman ikähaarukansa. Päätin toimia näin, koska ajattelin, että vastaajan anonymiteetti säilyy paremmin, kun vastaajan ei tarvitse merkitä tarkkaa ikäänsä. Kysyin taustatietoja aika kattavasti koska aiempi tutkimus lohturuokaan liittyen viittasi siihen, että esimerkiksi iällä ja sukupuolella on merkitystä lohturuokailmiöön liittyen. Omassa aineistossani en kuitenkaan tällaisia vahvoja johtopäätöksiä pystynyt tekemään.

Kyselylomakkeen toinen osa sisälsi kysymyksiä lohturuokaan ja sen syömiseen liittyen. Nämä kaikki kysymykset olivat vapaaehtoisia. Muutamia lohturuokakysymykset olivat myös monivalintakysymyksiä, kuten ”Syötkö yleensä lohturuokaa yksin?”, joihin pystyi vastaamaan kyllä tai ei, tai kysymyksestä riippuen, toisinaan oli myös vastausvaihtoehto joskus. Tällaisia kyllä tai ei kysymyksiä seurasi aina avoin jatkokysymys, jolla pyydettiin perustelemaan kyllä tai ei valintaa, esimerkiksi yksin syömiseen liittyen: ”Jos vastasit en edelliseen kysymykseen, niin kertoisitko kenen kanssa yleensä syöt lohturuokaa?”. Avoimet kysymykset oli muotoiltu pääsääntöisesti niin, ettei niihin pystynyt vastaamaan vain yhdellä tai kahdella sanalla (pl. kaksi kysymystä), vaan vastaaja sai omin sanoin kertoa omat ajatuksensa ja näkemyksensä.

Kun olin sulkenut kyselyn, tulostin kaikki 118 vastausta paperille, sillä halusin lukea ne ensimmäisen kerran läpi paperisina versioina. Jo ensimmäisellä lukukerralla huomasin,

että osa vastauksista oli tullut useampaan kertaan, jolloin pystyin poistamaan ylimääräiset vastaukset aineistostani. Tämän jälkeen siirsin aineistoni Google Formsista Exceliin, jonka avulla aloitin aineiston käsittelyn, luokittelun ja analysoinnin.

5.3 Sisällönanalyysi

Tämän tutkimuksen aineiston analysoin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysiä pidetään laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä, mutta se voidaan nähdä myös väljänä teoreettisena kehyksenä, jonka avulla voidaan tehdä monenlaisia tutkimuksia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103.) Sisällönanalyysi mahdollistaa monenlaisten dokumenttien analysoinnin. Dokumentteja voivat olla lähes mitkä tahansa kirjallisesti tuotetut aineistot, kuten litteroidut haastattelut, kirjeet tai kirjat. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117.) Tässä tutkielmassa dokumentteina toimii sähköiseen kyselylomakkeeseen kirjoitetut vastaukset.

Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkittava ilmiö mahdollisimman tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, joka sisältää kuitenkin myös aineiston sisältämän informaation. Sisällönanalyysi itsessään ei vielä ole tutkimuksen tulokset tai johtopäätökset, vaan sisällönanalyysin avulla ainoastaan järjestetään aineisto, jonka jälkeen siitä on mahdollista tehdä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117, 122.)

Sisällönanalyysin käyttämistä tutkimuksen analyysimenetelmänä myös kritisoidaan sen yksinkertaistavan ja pelkästään luokitteluja tuottavan lopputuloksen näkökulmasta, jossa uudelleen järjestetyn aineiston nähdään olevan tutkimuksen lopullinen tulos (Salo, 2015, s. 166). Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuitenkin löytää järjestetystä aineistosta inhimillisiä merkityksiä, kunhan aineisto on ensin hajotettu, käsitteellistetty sekä kasattu uudelleen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117, 122).

Tämä tutkimuksen analysointi alkoi jo kyselylomakkeen kysymyksiä laatiessani. Kysymysten muodostamisen prosessissa on jo pohdittava olemassa olevaa teoreettista viitekehystä sekä sitä minkälaisiksi omat tutkimuskysymykset ovat muodostuneet ja minkälaisia vastauksia haluaa kyselylomakkeen vastaajilta saada. Tämä vaatii sen, että tutkija on jo etukäteen tutustunut teoriaan, joka ohjaa tämän tutkimuksen kontekstissa, kyselylomakkeen kysymysten laadintaa. Analyysivaihe ei siis ala vasta aineiston hankinnan jälkeen vaan se liittyy keskeisesti koko tutkimuksen tekemisen prosessiin alusta alkaen. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 19).

Sisällönanalyysi etenee yleensä aineiston pelkistämisestä käsitteellistämiseen. Ensimmäiseksi ennen analyysin aloittamista täytyy kuitenkin määritellä analyysiyksikkö, joka voi olla sana, lause tai monesta lauseesta muodostuva ajatus. Analyysiyksikkö määrittyy tutkimustehtävän ja aineiston perusteella. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122) Tässä tutkimuksessa analyysiyksikön muodostivat kyselylomakkeen vastauksissa olleet yksittäiset sanat, kuten lohturuoan määrittelyssä käytetyt termit ”mielihyvä” tai ”muistot”. Suurin osa kyselylomakkeen vastauksista olivat itsessään jo kohtuullisen lyhyitä ja pelkistettyjä, jolloin en enää pelkistänyt niitä enempää, jotta en kadottaisi mitään oleellista aineiston informaatiosta. Yleisesti pelkistämisen tarkoituksena olisi karsia aineistosta epäolennainen materiaali pois tiivistämällä tai pilkkomalla aineisto osiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122 – 123).

Pelkistämisen jälkeen aineisto klusteroidaan, eli ryhmitellään, jossa koodattu alkuperäisaineisto käydään tarkasti läpi ja siitä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Tämän jälkeen samankaltaisuutta ja eroavaisuutta ilmentävät käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään omaksi alaluokaksi, joka nimetään aineistolähtöisesti luokan sisältöä kuvaavalla nimellä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124.) Tässä tutkimuksessa alaluokiksi muodostui lohturuoan määrittelyä käsittelevässä kysymyksessä muun muassa ”pahaan oloon hyvää ruokaa” tai ”helpotus henkiseen huonoon oloon.”

Klusteroinnin jälkeen tulee kolmas vaihe, abstrahointi eli käsitteellistäminen, jonka tarkoituksena on valikoida aineistosta oleellinen tieto ja käsitteellistää ne (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125 – 127). Tässä tutkimuksessa edellä esitellyt sisällönanalyysin kolme eri vaihetta rakentuivat aineiston perusteella, mutta oma tuntemus aiempaa lohturuokaa käsittelevää tutkimusta kohtaan väkisin ohjaa teoreettisten käsitteiden luomista sekä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä.

Käsitteellistämisen tuloksena tämän tutkimuksen kyselylomakkeista saadusta aineistosta nimettiin yläluokkia. Jokaiseen tutkimuksen tuloksia käsittelevään alalukuun nimettiin omat yläluokat kuvaamaan aineistosta löytyneitä teemoja. Lohturuoan määrittelyä ja lohturuokia käsittelevien vastausten yhteydessä nimettiin muun muassa yläluokat lohturuoan luokittelu, lohturuoan nostalgisuus, lohturuokaan liittyvät tiedot ja taidot ja lohturuoassa tärkeä elementti (ks. Taulukko 1.). Nämä yläluokat kokoavat aineiston yhteen sekä tuovat esiin tutkimukseen osallistujien näkemyksiä ja kokemuksia lohturuoka ilmiöstä.

Tämä samankaltainen analyysiprosessi toteutettiin jokaisen kyselylomakkeen kysymyksen kohdalla, jolloin vastauksista saatiin eroteltua samankaltaisuuksia, erilaisuuksia ja poikkeavuuksia lohturuokailmiöstä, mutta myös tiivistettyä aineistoa ja esiteltyä se yleisemmässä muodossa. Usein juuri erilaisuudet ja poikkeavuudet tuovat tutkimukseen paljon lisäarvoa.

Edellä kuvattu analyysiprosessi ei kuitenkaan vielä riitä, vaan yläluokat on kiinnitettävä tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen. Tässä tutkimuksessa yläluokat kiinnitettiin Talvian ja Anglén (2018) ruokasuhde-viitekehyksen eri osa-alueisiin (ks. Taulukko 2. ja Taulukko 3.).

Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston luokittelusta ala- ja yläluokkiin.

Esimerkki aineistosta	Alaluokka	Yläluokka
<i>"Ei niin terveellistä, jotain kermaista/suolaista/rasvaista."</i>	epäterveellisyys (myös ruokalajit)	lohturuoan luokittelu
<i>"Lohturuoan pitää maistua hyvälle ja se ei välttämättä ole terveellistä."</i>	epäterveellisyys (myös maku)	lohturuoan luokittelu
<i>"Ne ovat lapsuuden kodin ruokia ja äiti teki niitä kun olin kipeänä tai tulin kotiin käymään."</i>	muistot (myös sairaus)	lohturuoan nostalgisuus
<i>"Niihin liittyy positiivisia muistoja ja tilanteita. Unoh-tuvat välillä ja sitten kun muistaa ja tekee, maistuu takuulla."</i>	muistot (myös maku)	lohturuoan nostalgisuus
<i>"Helppoja syötäviä sellaise-naan, mutkatonta ruokaa, ei kaipa lisukkeita."</i>	helppous	lohturuokaan liittyvät tiedot ja taidot
<i>"Ne ovat helppoja syödä ja valmistaa ja tuovat mukavia muistoja mieleen."</i>	helppous (myös muistot)	lohturuokaan liittyvät tiedot ja taidot
<i>"Jotakin mikä maistuu erityisen hyvältä."</i>	maku	lohturuoan valinnassa tärkeä elementti
<i>"Nämä ovat herkkuja joita tekee aina mieli."</i>	maku (myös mieliteko)	lohturuoan valinnassa tärkeä elementti
<i>"Niistä tulee parempi mieli"</i>	mieliala	lohturuoka mielialan kohentajana
<i>"Ruokaa mistä saa mielihyvää ja unohtaa pahan olon."</i>	mielihyvä	lohturuoka mielihyvän tuojana
<i>"Hampurilainen tai pizza"</i>	suolaiset ruokalajit	ateriaan liittyvät ruoat
<i>"Kaikki sokeriset herkut. Suklaa, pullat."</i>	makeat ruokalajit	välipalatyyppiset ruoat

Kuten yllä olevasta taulukosta 1. voidaan tulkita, lohturuokamääritelmät eivät useinkaan liittyneet ainoastaan yhteen luokkaan, vaan niistä oli löydettävissä monta eri merkitystä. Seuraavassa esimerkissä vastaaja määrittelee lohturuoan sen epäterveellisyyden mutta myös ruokalajeihin liittyvällä kuvauksella: *"Ei niin terveellistä, jotain kermaista/suolaista/rasvaista."*

6 Tutkimustulokset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ensinnäkin se, miten tutkittavat määrittelevät ja ymmärtävät lohturuoka-käsitteen ja toiseksi se, minkälaisiin tilanteisiin lohturuoka liittyy. Pyrin myös selvittämään kokevatko tutkimukseen osallistujat lohturuoan syömisen lohduttavana. Tutkimuksen tavoitteena on myös kuvata ja analysoida miten lohturuoalle annetut merkitykset kiinnittyvät Talvian ja Anglén (2018) ruoka-suhdeviitekehyksen eri osa-alueisiin.

Olen käyttänyt aineistolainauksia elävöittääkseni tulosluvun tekstiä. Aineistolainauksen avulla lukijalla on myös mahdollisuus arvioida tekemieni tulkintojen luotettavuutta. Aineistolainauksissa olevat kaksi viivaa (--) tarkoittavat sitä, että olen jättänyt jonkun siinä yhteydessä tarpeettomaksi katsomani tiedon pois lainauksesta, jotta lainauksen merkitys tulisi selkeämmin esille. Muuten en ole parannellut tai korjannut esimerkiksi aineistolainauksien kirjoitusvirheitä.

6.1 Mikä mielletään lohturuoaksi?

Lohturuoasta on tullut yleinen käsite länsimaisessa kulttuurissa ja se profiloituu usein esimerkiksi mainonnassa yksiselitteisesti ruoaksi, jossa on paljon kaloreita (Soffin & Batsell Jr., 2019, s. 152). Tämä kyselytutkimus sekä aiemmat tutkimukset (Soffin & Batsell Jr., 2019) kuitenkin osoittavat, että lohturuoan määrittelemineen on vaikeaa eikä tarkkaa yksittäistä määritelmää pystytä tekemään.

Tämä alaluku kokoaa yhteen kyselylomakkeen vastaajien käsityksiä siitä, mitä lohturuoka on. Lohturuoan määritelmä kytketään ruokasuhte-viitekehyksen eri osa-alueisiin taulukossa 2. Kyselyaineiston sisältöä on luokiteltu alla olevan taulukon esimerkin mukaisesti, josta ilmenee, että tutkimukseen osallistujat ymmärtävät lohturuoan käyttäytymisen, tunteiden, arvojen, kontekstien, kehon ja aistien, ajatusten ja resursseihin liittyvien osa-alueiden kautta.

Taulukko 2. Lohturuoan määritelmiä ruokasuhde-viitekehyksen osa-alueisiin kiinnitettyä.

Alaluokka	Yläluokka	Ruokasuhde-viitekehyksen osa-alue
Ilta	Ajankohta	Käyttäytyminen
TV ja muut digilaitteet	Konkreettinen tekeminen	Käyttäytyminen
Yksin syöminen	Lohturuoan sosiaalinen ulottuvuus	Käyttäytyminen
Suolaiset ruokalajit	Ateriaan liittyvät ruoat	Käyttäytyminen
Makeat ruokalajit	Välipalatyyppiset ruoat	Käyttäytyminen
Mieliala	Lohturuoka mielialan kohentajana	Tunteet
Maku	Lohturuoan valinnassa tärkeä elementti	Arvot
Tuttua ja turvallista	Lohturuoan nostalgisuus	Kontekstit
Suutuntuma	Lohturuoan keholliset tunteukset	Keho ja aistit
Muistot	Lohturuoan nostalgisuus	Kontekstit
Epäterveellisyys	Lohturuoan luokittelu	Ajatukset
Helppous	Lohturuokaan liittyvät tiedot ja taidot	Resurssit
Nopeus	Lohturuokaan käytettävä aika	Resurssit

Tässä alaluvussa käsitellään vastaajien lohturuoille antamia määritelmiä taulukon 2 mukaisessa järjestyksessä sekä kerrotaan mitkä ovat tutkimukseen osallistujien omia lohturuokia.

Tässä tutkimuksessa vastaajat määrittelevät lohturuoan hyvin samankaltaisia sanoja ja termejä käyttäen, kuin mitä aiemmissa lohturuokatutkimuksissa on esitetty (Wansink ym. 2003; Jones & Long, 2017; LeBel, Lu & Dubé, 2008.) Tämän perusteella voidaan todeta, että lohturuoka käsitteenä on jollain tavalla tuttu tutkimukseen osallistujille. Vastauksista ilmenee lohturuokamääritelmän monimerkityksellisyys (ks. Soffin & Batsell Jr., 2019, s. 156), ja määritelmät voidaan tulkita ruokasuhde-viitekehyksen avulla sen eri osa-alueisiin liittyviksi (ks. myös Taulukko 1.). Monimerkityksellisyys on nähtävissä muun muassa alla olevissa esimerkeissä, jossa tunteisiin liittyvät elementit ovat ”hyvä mieli” ja ”elämän huonommat hetket” ja kontekstiin liittyvä elementti ”turvallinen olo” sekä ajatuksiin liittyvä elementti ”rasvaista ja sokerista”.

Ruokaa, josta tulee hyvä mieli ja turvallinen olo.

Ruokaa, yleensä jotain rasvaista ja sokerista, jolla voi täyttää elämän huonommat hetket.

Soffin ja Batsell Jr:n (2019, s. 152) tutkimuksessa tutkimukseen osallistujien lohturuoat luokiteltiin viiteen eri kategoriaan, jotka olivat tunteet, epäterveellisyys, nostalgia, maku ja valmistamisen helppous. Nämä samat elementit löytyvät myös tämän tutkimuksen vastaajien käsityksistä lohturuokailmiöstä (ks. Taulukko 2.).

Lohturuoka on ruokaa, jota syödään usein iltaisin TV:n ääressä. Lohturuoalla saatetaan myös korvata jokin ateria tai sitten se voi olla kaiken muun syödyn lisäksi ylimääräistä naposteltua ruokaa. Tutkimukseen osallistujien mukaan lohturuokaa syödään usein yksin, mutta osa vastaajista kokee, että myös muut läheiset ihmiset ovat tärkeä osa lohturuoan syömisessä. Monet kyselyyn vastaajat mainitsevat TV:n katselun lisäksi selailevansa puhelinta tai muita digilaitteita samaan aikaan lohturuoan syömisessä. Koponen, Niva ja Mäkelä (2018, 61) pohtivat tutkimuksessaan sosiaalisen median ja muiden digilaitteiden roolia yksin aterioivien keskuudessa. Heidän mukaansa nykyaikaisilla helppokäyttöisillä laitteilla voidaan lievittää yksin syömiseen liittyvää yksinäisyyden tunnetta ja voidaan saavuttaa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta muiden samaan aikaan digikanavien (esimerkiksi sosiaalinen media) äärellä olevien ihmisten kanssa. Tässä kyselytutkimuksessa en kuitenkaan selvittänyt sitä, mitä vastaajat tekevät puhelimella tai muilla digilaitteilla lohturuokaa syödessään, ja olivatko he niiden avulla yhteydessä muihin ihmisiin.

Tämän tutkimuksen mukaan suklaa on suosituin lohturuoka (ks. Liite 3.). Wansinkin ym. (2003, s. 742) tutkimuksessa karkit ja suklaa olivat vasta neljännellä sijalla välipalatyypistä lohturuoista. Ensimmäisellä sijalla heidän (Wansink ym., 2003) tutkimuksessaan olivat sipsit ja seuraavina jäätelö ja keksit. Yhdistävä tekijä näille neljälle suosituimmalle lohturuoalle oli kuitenkin suuri sokeri- ja suolapitoisuus.

Seuraavaksi suosituimmat lohturuoat tässä tutkimuksessa ovat pizza, jäätelö, sipsit, karkit, pasta ja hampurilaiset. Joillekin tutkimukseen osallistujille lohturuokaa edustaa kokonainen ateria, kuten perunat ja makkarakastike, lohikeitto tai janssoninkiusaus, mutta suurin osa pitää lohturuokanaan välipalatyyppejä ruokia, kuten suklaata tai sipsejä. Myös erilaiset makeat leivonnaiset ja pullat saavat useampia mainintoja, ja toisaalta leipä, erilaiset juustot ja puurokin nimetään omiksi lohturuoiksi.

Tämän tutkimuksen perusteella iällä ei näytä olevan merkitystä kuinka paljon välipalatyyppejä tai ateriaan liittyviä lohturuokamainintoja vastauksissa esiintyy. Wansinkin ym. (2003, s. 743) tutkimuksessa iällä nähtiin olevan merkitystä lohturuoan valinnassa. Heidän tutkimuksensa mukaan nuoremmat ihmiset valitsivat välipalatyyppejä lohturuokia enemmän kuin vanhemmat ihmiset, kun taas vanhemmat ihmiset valitsivat enemmän ateriaan liittyviä lohturuokia.

Tutkimukseen osallistujat määrittelevät lohturuoan suurimmaksi osaksi erilaisten tunteiden ja mielialojen kautta (ks. myös Soffin ja Batsell Jr, 2019, s. 155). Vastausten perusteella lohturuoka nähdään ruoaksi, jonka avulla lievitetään negatiivisia tunteita, kuten surua, ahdistuneisuutta, kiukkua ja tylsyyttä.

Lohturuoka tarkoittaa ruokaa jota syödään tunnetilaa helpottamaan eli esim suruun/ahdistukseen/yksinäisyyteen/stressiin.

Ruokaa, jota tekee mieli, kun on ikävä olla, esimerkiksi surullinen, tylsistynyt, kiukkuinen.

Vaikka erilaiset ikävät tunnetilat määrittävätkin suurimmaksi osaksi lohturuoan käsitettä, tutkimukseen osallistujien mukaan lohturuoan syömisen perimmäinen tarkoitus on kuitenkin hakea parempaa oloa tai tyydyttää mielihaluja.

Hyvää mieltä tuottavaa ruokaa. Sellaista ruokaa, jonka syömisestä tulee hyvä mieli.

Jotain, joka tyydyttää sen hetkisen mielihalun tai palkitsee tai tuo tyytyväisen mielen.

Soffin ja Batsell Jr. (2019, s. 158) toivat tutkimuksessaan myös esiin sen, että lohturuoka on ruokaa, jonka avulla pyritään ylläpitämään sen hetkistä hyvää oloa, kuten eräs tämänkin tutkimuksen vastaajista pohti:

Pitäköhän se tasaisesti turvallisuuden tunnetta yllä.

Toisaalta lohturuoka määritellään tämän tutkimuksen aineistossa myös ruoaksi, joka on hyvää ja herkullista. Lohturuokaa syömällä saadaan turvallisuuden tunnetta, ja se on usein jollain tavalla tuttua ruokaa. Eräs vastaajista kokee, että lohturuoka on myös sellaista ruokaa, joka tuntuu hyvältä suussa. Ruoan tekstuuri, muun muassa pehmeys, ja suutuntuma ovatkin Spencen ja Piqueras-Fiszmanin (2016, s. 68–69) mukaan tärkeitä ominaisuuksia lohturuoassa.

Tuttua, turvallista ja herkullista ruokaa.

Maistuu hyvälle ja tuntuu hyvältä suussa.

-- lämmittäviä ja makuelämykseltä täyteläisiä. Tämä nimen omainen lämmittävä vaikutus tekee niistä lohturuokaa.

Lämmittävyys ja täyteläisyys viittaavat myös lohturuoan aiheuttamiin kehollisiin tunteuksiin. Lämmin kuppi teetä tai kanakeittoa käsien välissä, auttaa erään tutkimusten mukaan lievittämään yksinäisyyttä ja stressiä (Spence, 2017, s.107).

Lohturuokaa määriteltäessä tuttuus ja turvallisuus liittyvät usein lapsuuden hyviin muistoihin (LeBel, ym., 2008; Spence, 2017). Tutkimukseen osallistujien vastauksissa ilmenee lapsuuteen liittyviä muistoja siitä, kun on ollut kipeänä ja äiti on valmistanut silloin tiettyjä ruokia. Joidenkin vastaajien muistot eivät välttämättä liity lapsuuteen vaan joihinkin muihin muistoihin tai tilanteisiin.

-- Myös ruoka, josta tulee hyviä muistoja esim. Lapsuudesta.

Ruokaa millä on muistoja.

Niihin liittyy positiivisia muistoja ja tilanteita. Unohtuvat välillä ja sitten kun muistaa ja tekee, maistuu takuulla.

Ruoan terveellisyyden näkökulmasta lohturuoka määritellään tutkimukseen osallistuvien kesken rasvaiseksi, sokeri-, suola- ja hiilihydraattipitoiseksi ruoaksi (Wagner ym., 2014), jonka syömistä ei perustella välttämättä terveellisillä valinnoilla vaan ruoan hyvällä maulla ja helppoudella.

Helppoa, hyvää eikä kaloreita lasketa.

Tämän tutkimuksen osallistujien mielestä lohturuokaa ovat ruoat, jotka on helppoja syödä ja valmistaa. Lohturuoat ovat usein nopeasti saatavilla, eivätkä ne vaadi minkäänlaisia valmisteluja ennen tai jälkeen syömisen.

--Ne saa heti paketista ja syötyä, paketti menee roskiin. Niistä ei siis jää mitään työtä kuten tiskausta. (Nainen 26–35 vuotta)

Wansinkin ym. (2019, s. 743) mukaan välipalatyypiset ruoat, kuten suklaa, ovat mieluisia lohturuokia etenkin naisille, sillä ne eivät vaadi aikaa tai valmisteluja ennen kuin ne voidaan syödä. Tällainen ajatus saattaa liittyä siihen, kuinka nykypäivänäkin nainen tekee kotitalouksissa ruokaa enemmän kuin miehet (Tasa-arvobarometri 2017, 2018, s. 97), jolloin naisten lohturuoka on nimenomaan jotain sellaista, jonka tekemiseen ei tarvitse käyttää aikaa tai nähdä vaivaa.

Yhteenveto

Lohturuoka määriteltiin hyvin laajasti tässä tutkimuksessa. Tutkimusaineiston vastauksissa lohturuoalle annetut määrittelyt kytkeytyivät ruokasuhde-viitekehyksen moneen eri osa-alueeseen (Talvia & Anglé, 2018). Ruokasuhde-viitekehyksessä käyttäytymisellä tarkoitetaan syömiseen liittyvää konkreettista tekemistä, kuten sitä mitä syödään, milloin syödään ja kenen kanssa syödään.

Lohturuokaa syödään usein yksin ja yleensä iltaisin TV:n tai jonkun muun digilaitteen äärellä. Näin ollen lohturuoan syömiseen **ajankohta** sekä syömiseen ohessa tapahtuva **konkreettinen tekeminen** sekä lohturuoan **sosiaalinen ulottuvuus** ja eri lohturuokalaajit, kuten **ateriaan liittyvät ruoat** sekä **välipalatyypiset ruoat** liittyvät ruokasuhde-viitekehyksen **käyttäytymisen** osa-alueeseen.

Aineistoni perusteella lohturuoka määriteltiin useimmiten ruoaksi, jonka avulla lievitetään negatiivisia tunteita, kuten surua tai ahdistusta, ja jonka avulla pyritään hyvään oloon tai tyydytetään mielihaluja. Lohturuoka määriteltiin siis **mielialan kohentajaksi**, jolloin se kytkeytyy ruokasuhde-viitekehyksen **tunteet** osa-alueeseen. Viitekehyksessä se tarkoittaa muun muassa sitä, miten erilaiset tunteet saavat ihmisen syömään tai olemaan syömättä.

Lohturuoan herkullinen maku nousi monien tutkimukseen osallistujien vastauksissa tärkeäksi elementiksi. Ruokasuhde-viitekehyksessä arvoihin liittyy asiat, joita ihmiset pitävät syömisessä tärkeinä, joten olen tässä tutkimuksessa tulkinnut lohturuoan **maun arvoihin** liittyväksi asiaksi.

Lohturuoka määriteltiin myös ruoaksi, joka on jollain tavalla tuttua ja turvallista ja johon liittyy positiivisia muistoja useimmiten lapsuudesta. Tämän lohturuokaan liittyvän **nostalgisuuden** olen tulkinnut ruokasuhde-viitekehyksen **konteksteihin**. Viitekehyksessä

kontekstit tarkoittavat esimerkiksi sitä, miten fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisten suhteeseen ruokaa kohtaan.

Lohturuoka on myös ruokaa, jonka syöminen aiheuttaa ihmisessä erilaisia **kehollisia tuntemuksia**, kuten täyteläisyyden tai lämpimyyden tunnetta. Muutamien tutkimukseen osallistujien mukaan nämä keholliset tuntemukset tekivät nimenomaan tietyistä ruoista lohturuokaa. Ruokasuhde-viitekehyksen **keho ja aistit** osa-alue kertoo jokaisen ihmisen henkilökohtaisesta tavasta tuntea ja aistia ruokaa.

Lohturuoan määrittelyssä tutkimukseen osallistujat ovat luokitelleet lohturuoan yleensä epäterveelliseksi ruoaksi, muun muassa luettelemalla ruoan epäterveelliseksi miellettyjä ominaisuuksia, kuten rasvainen ja sokeripitoinen. Tässä yhteydessä olen tulkinut kyselyaineiston vastausten perusteella lohturuoan nimenomaan geneerisesti epäterveelliseksi luokitelluksi, jossa ei sen enempää pohdita lohturuoan moraalista ulottuvuutta. Lohturuoan moraalinen ulottuvuus näyttäytyy luvussa 6.2. **Lohturuoan luokittelu** viittaa ruokasuhde-viitekehyksen **ajatukset** osa-alueeseen, jolla tarkoitetaan ruokaan ja syömiseen liittyviä ajatuksia sekä sitä, miten ihmiset luokittelevat ruokia.

Lohturuoka määritellään myös helpoksi ja nopeasti saatavaksi ruoaksi. Sen valmistukseen ei yleensä haluta käyttää paljon aikaa ja ne ovat helppoja valmistaa. Ruokasuhde-viitekehyksen **resurssit** osa-alue kertoo esimerkiksi siitä, kuinka paljon ihmisellä on **tietoja tai taitoja** ruokaan ja syömiseen liittyen ja siitä kuinka paljon **aikaa** on käytettävissä ruoan valmistamiseen.

6.2 Lohturuoan tilanteisuus

Tämän alaluvun tarkoituksena on avata vastaajien lohturuoan tilanteisuudelle antamia merkityksiä ruokasuhde-viitekehyksen eri osa-alueiden avulla. Kyselyaineiston sisältöä on luokiteltu alla olevan taulukko 3. esimerkin mukaisesti, josta ilmenee, että tutkimukseen osallistujien lohturuoan tilanteisuudelle antamat merkitykset näyttäytyvät sosiaalisten roolien, eri kontekstien, itsearvostuksen, resurssien, normien ja moraalin ja arvojen kautta.

Taulukko 3. Lohturuoan tilanteisuuteen liittyviä merkityksiä ruokasuhde-viitekehyksen osa-alueisiin kiinnitettynä.

Alaluokka	Yläluokka	Ruokasuhde-viitekehyksen osa-alue
Läheiset ihmiset	Huolenpito	Sosiaaliset roolit
Sairaus	Huolenpito	Kontekstit
Ikävät muistot	Lohturuoan nostalgisuus	Kontekstit
Syömiseen ja tunteisiin liittyvä häiriintynyt käyttäytyminen	Häiriintynyt ruokasuhde	Itsearvostus
Muuttunut elämäntilanne	Yksinäisyys	Resurssit
Lohturuoka kiellettynä herkkuna	Lohturuoan ja syömiseen luokittelu	Normit ja moraali
Arjesta poikkeavaa ruokaa	Erityinen tilanne	Arvot
Hemmottelu	Palkinto	Arvot

Tässä alaluvussa käsitellään vastaajien lohturuoan tilanteisuudelle antamia merkityksiä yllä olevaan taulukkoon 3. merkittyjen yläluokkien mukaisessa järjestyksessä. Lohturuoalla ja sen syömisellä näyttää olevan monia erilaisia tilanteisuuteen liittyviä merkityksiä yksilöstä ja tilanteesta riippuen (Soffin & Batsell Jr., 2019). Soffin ja Batsell Jr. (2019, s. 156) ovat esittäneet tutkimuksessaan lohturuoan liittyvän useaan erilaiseen tilanteeseen. Tilanteet ovat sairaus, palkinto, eroaminen, yksinäisyys, juhliminen, stressi, kulttuuri ja muisteleminen. Tässä kyselytutkimuksessa löytyy samoja tilanteisuuteen liittyviä luokkia, mutta myös erilaisia merkityksiä (ks. Taulukko 3.), kuin mitä Soffin ja Batsell Jr. (2019) ovat luokitelleet. Seuraavaksi tarkastellaan tämän kyselytutkimuksen vastaajien käsityksiä lohturuoan tilanteisuudesta.

Huolenpito

Tässä tutkimuksessa lohturuoan avulla pidetään huolta ja vaalitaan muistoja läheisistä ihmisistä sekä jo edesmenneistä ystävistä ja sukulaisista. Läheisten ihmisten rooli huolenpitäjänä on merkittävä tämän tutkimuksen vastaajille. Erityisesti äidin tai mummon tekemät ruoat tuovat vastaajille hyviä ruokamuistoja mieleen.

*Mamman jauhelihakastike on perinteinen ruoka, jota mammani aina teki esim. kun olimme heillä hoidossa lapsina. Tulee mieleen hiihtolomat, kun olimme sis-
kojeni kanssa heidän asuntovaunullaan ja tulimme kuuman jauhelihakastikkeen*

ääreen koko päivän pihalla olon jälkeen. Kukaan ei osaa tehdä samanlaista kuin hän. Nykyään syötynä tulee hyviä muistoja mieleen.

Äidin ruuat tuovat mieleen lapsuuden ja ne hyvät muistot sieltä. Mcdonaldsin ruoka liittyy myös lapsuuteen, sillä aina kun olin kipeänä vaikka flunssassa, äiti haki sieltä ruokaa, jotta sain jotain syöttyä. Siksi se maistuu nykyäänkin aina silloin kun olen kipeä.

Ruoan avulla osoitettu huolenpito silloin, kun ihminen on ollut esimerkiksi sairaana, tuo merkityksellisyyttä lohturuokaa kohtaan. Yllä olevasta esimerkistä käy ilmi, ettei lohturuoan välttämättä tarvitse olla itsetehtyä, vaan se voi olla myös noutoruokaa, jonka joku läheinen on tuonut ja josta on muodostunut hyvät muistot. Muutamat tutkimukseen osallistujat tuovat esiin lohturuoan syömisen opittuna tapana, johon liittyy läheisten hoivaa ja huolenpitoa, joita vastaajille on lapsena annettu huonoina hetkinä. Alla olevassa esimerkissä tuodaan esiin myös se, ettei lapsi yleensä itse pysty vaikuttamaan omiin ruokavalintoihinsa, vaan aikuiset päättävät siitä lohdutetaanko lasta jonkun tietyn ruoan avulla.

-- että olen oppinut syömään noita. Muistan surullisena tai vittuuntuneena että olen ennenkin syönyt näitä ruokia ja ne on hyviä. Lapsenahan ei ollut oikein mahdollisuutta vaikuttaa omiin syömisiin, mutta aikuisena repsahdan lähinnä vain surullisena mm. pizzoihin.

Pari kertaa kun olen ollut todella kipeä, surullinen minulle on yllättäen tuotu hampurilaisateria tai toisella kertaa ystävä teki pizzaa. Ruoka merkitsi enemmän kuin ravintoa.

Edellisistä esimerkeistä käy myös ilmi, etteivät läheisten huolenpitoon ja välittämiseen liittyvät ruokavalinnat välttämättä perustu niinkään ravitsemuksellisiin näkökulmiin, vaan siihen, että maukkaan ruoan avulla tyydytetään nälän tunnetta ja saadaan hyvää mieltä ikävän olon tai tunteiden keskellä.

Mummoni antoi maitoa ja pullaa kun itketti. Vanhemmiten kun oli mieli alla päin, niin makeasta tuli hetken hyvä olo.

Joidenkin vastaajien lohturuokaan liittyvä läheinen ihminen ja huolenpitäjä on isä. Aiemmissa lohturuokaan liittyvissä tutkimuksissa mainitaan yleensä vain äiti tai mummo, joiden tekemiä ruokia muistellaan myöhemminkin (mm. Soffin & Batsell Jr., 2019, Jones & Long, 2017).

Isäni teki minulle banaanimössöä ollessani kipeä, kun olin pieni ja asuimme Italiassa.

Isäni oli viikonloppu isä, ja hän toiveestani teki joka kerta kun menin hänen luokseen niin spagettia ja jauhelihakastiketta. Mieheni osaa onneksi tehdä sen ihan sama makuisena, sillä isäni kuoli viime keväänä, joten hänen tekemänään en sitä enää saa.

Isän rooli ruoanlaittajana ja huolenpitäjänä on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Monien isien kokemus omasta isyydestä heijastelee vastuullisen isän ihannetta, jossa hoivavastuu lapsista on yhtä lailla miehillä kuin naisillakin. (Eerola, 2015, s. 66–67.) Isien maininta lohturuokakontekstissa voi kertoa kulttuurisesta muutoksesta niin ruoan kuin yhteiskunnan osalta. Vanhempien avioerot ovat lisänneet myös isien huolenpitoon ja ruoanlaittoon liittyvää vastuuta.

Nostalgisuus

Nostalgiset muistelut ovat läheisten ja huolenpidon lisäksi toinen merkittävä teema, joka esiintyy tutkimukseen osallistujien vastauksissa. Edellisessä luvussa (Luku 6.1.) avattiin sitä, mitä lohturuoka on, ja monet tutkimukseen osallistujat määrittelivät lohturuoan ruoaksi, johon liittyy hyviä muistoja lapsuudesta. Kyselylomakkeessa kysyttiin myös vastaajien omiin lohturuokiin liittyviä muistoja, hetkiä elämässä tai henkilöitä, ja vastausten perusteella monien omia lapsuuden muistoja leimaa jokin ikävä asia tai tilanne.

-- Aikaisemmin elämässä minulle oli (lohturuokia) teini-iässä ja nuorena aikuisena tukahdutin oloani ruualla. Aikaisemmat muistoni tähän liittyen on, kun vanhempani tappelivat tai kun alkoholisti isäni oli juonut.

Olen syönyt herkkuja ruoan sijaan nuoresta lapsesta asti, sillä olen joutunut pitämään huolta omasta ruokailustani enkä ole osannut laittaa kunnon ruokaa. Tarjolla ei ole ollut kotona mitään ns. valmista vaihtoehtoa, vaan olen saanut rahaa ja täyttänyt herkuilla nälän. Lapsuudessa on ollut paljon surua, pelkoa ja ahdistusta, ja ainoa lohtu on ollut herkuttelu. Tämän jälkeen olen aikuisena syönyt samoja herkkuja turruttaakseni kaikki tunteet, joita en ole osannut käsitellä. Hyvät sekä huonot.

Yllä olevista esimerkeistä ilmenee, miten lohturuokaa on käytetty apuna tukahduttamaan ja turruttamaan tunteita jo lapsuudessa. Tämä toimintamalli on siirtynyt joillain vastaajilla myös aikuisuuteen, kun tunteita ei osata muulla tavalla käsitellä. Alemman vastaajan esimerkistä voidaan myös tulkita, miten läheisten ruokaan liittyvä huolenpito on jäänyt toteutumatta ja se on vaikuttanut myös vastaajan myöhempiin käyttäytymisen malleihin, kuten seuraavastakin esimerkistä ilmenee.

Minua on koulukiusattu koko peruskoulu-aika, jonka takia aloin syömään ahdistukseeni. Aloitin suklaan mussuttamisella. Vaikka vaikeat hetket elämässä kestivät pidempään, on negatiivisten tunteiden tai haastavien kokemusten käsittely edelleen vaikeaa ja syömällä piristän mieltäni. Näin ainakin uskon sen tapahtuvan.

Edellä esitetyissä esimerkeissä voidaan nähdä viitteitä jonkinlaisesta häiriöstä syömiseen ja tunne-elämään liittyen. Tunteiden säätelyn häiriöllä tarkoitetaan sitä, kun ruoan ja syömisen avulla nostetaan mielialaa ja poistetaan ikäväksi koettuja tunteita, ja tällainen käytös on kehittynyt yksilölle tavaksi toimia (Palssa & Kauppinen, 2018, s. 12).

Häiriintynyt ruokasuhte

Edellisessä kappaleessa esiin nostetut esimerkkilainaukset lapsuuteen liittyvistä ikävistä tilanteista ja niistä seuranneista ongelmista syömiseen liittyen, voidaan tulkita niin, että jokaisen ihmisen oma syömisen historia heijastuu myöhempään ruokasuhteeseen. Kyselylomakkeessa esitettiin myös kysymys, miksi tutkimukseen osallistujat syövät lohturuokaa salaa muilta ihmisiltä. Alla olevista vastauksista voi tulkita syömiskäyttäytymiseen liittyviä ongelmia, minkä vuoksi oma lohturuoan syöminen halutaan salata muilta ihmisiltä.

Lohturuokani on todella epäterveellistä ja määrät ovat valtavia. Tiedän, ettei se ole normaalia. Olen saanut aina hävetä sitä, että syön mitään herkkuja ylipäättään, sillä olen ylipainoinen ja perheeni toivoisi minun syövän terveellisesti.

En halua muiden nähdä järjetöntä syömistäni, koska se ei ole normaalia varmaankaan muiden silmissä.

Edellisissä esimerkeissä vastaajat ottavat esiin käsitteen ”normaali” sekä muiden ihmisten mielipiteet. Vastausten perusteella voi olettaa, että heillä on jäsennelty ajatus yhteiskunnan ”normaalista” syömisestä mutta he eivät itse kuitenkaan syystä tai toisesta pysty sitä aina toteuttamaan. Tämä kyvyttömyys ”normaaliin syömiseen” taas tuottaa esimerkiksi häpeän ja syyllisyyden tunteita. ”Normaalisti syöminen” sisältää myös arvotautuksen siitä, että ”epänormaalisti syöminen” on itsearvostukseen liittyvä huonommuuden merkki, joka halutaan salata. Useissa vastauksista kerrottiin, että lohturuoan syömistä salataan siksi, ettei haluta kuulla läheisten tai toisten ihmisten arvostelua ja moralisointia omista ruokavalinnoista ja mahdollisesta ylipainosta.

Syön lohturuokaani hyvin usein, niin en halua, että ihmiset tuomitsevat ruokailutapani.

Asun yksin, mutta kotona asuessa sain kuulla päivittelyä ja tunsin häpeää lohturyömisestä. Myös painonhallintaongelmien takia koettu häpeä ja syyllisyys, "mitä muut ajattelee" vaikuttaa.

Lohturuoka nähdään myös hetken helpotuksen tuojana ja piristäjänä. Toisaalta lohturuoan fysiologisia vaikutuksia epäillään, mutta lohturuoka täyttää sen hetkisen tarpeen esimerkiksi siitä, että saa ajatukset pois ikävistä asioista.

Sen syöminen toimii piristävänä, uskon sen kyllä olevan enimmäkseen psykologista, mutta se ei haittaa koska se auttaa.

Lohturuoan syöminen tuottaa usein ensin mielihyvää, mutta hetken päästä syömisestä saattaa kaduttaa. Varsinkin, jos lohturuokaa on syönyt liikaa tai sitä on ahminut, on syömisestä jälkeen fyysisesti ja psyykkisesti paha olo. Tutkimuksen mukaan ruokaa syödään usein liikaa etenkin silloin, kun ihminen kokee olevansa surullinen (Van Oudenhove ym., 2011, s. 3094).

Kyselytutkimukseen osallistujien fyysinen paha olo ilmenee ”ähkyn” tunteena ja psyykkistä pahaa oloa luonnehditaan ”morkkiksena”, häpeänä ja syyllisyyden tunteena, jotka aiheuttavat itsekritiikkiä ja ajatuksia siitä, ”miksi taas piti syödä, vaikka ei ollut edes nälkä.”

Pääosin tulee hyvä mieli. Joskus tulee syötyä aivan liikaa lohturuokaa kerralla, kun ajattelee että kaikki pitää syödä nyt tässä hetkessä. Että sitä ei voi jättää enää huomiselle. Hieman siinä on siis jonkinlaista syyllisyyttä.

Syödessä tunne on hyvä ja uskoo tarvitsevänsä sitä, joskus se parantaa mielialaa joskus taas jälkikäteen kaduttaa, että mitä on omaan krooppaansa pistänyt--

Soffin ja Batsell Jr:n (2019, s. 160) tutkimuksessa huomattiin, että jos lohturuokana oli esimerkiksi lämmittävää keittoa ja sitä syötiin silloin kun henkilö oli sairaana, lohturuoan syöminen ei tuottanut samalla tavalla syyllisyyden tai katumuksen tunteita syömisestä jälkeen, kuin jos samaa lohturuokaa syötiin esimerkiksi palkitukseen itsensä. Tämä osoittaa lohturuoan syömisestä tilanteisuuden merkityksen, miten yksilö kokee tietyn ruoan tiettyssä kontekstissa. Suhtautumalla ruokaan positiivisesti ihminen pystyy edesauttamaan terveellisemmän ruokasuhteen kehittymistä (LeBel ym., 2008, s. 390).

Yksinäisyys

Vaikka läheisten rooli tutkimukseen osallistujien lohturuoassa onkin merkittävässä osassa, myös yksinäisyys tuodaan esiin. Lohturuoan avulla pyritään helpottamaan yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyys liittyy usein johonkin merkittävään elämänmuutokseen, kuten avioeroon tai esimerkiksi Covid-19 -pandemiaan, joka pitää otteessaan koko maailmaa tällä hetkellä. Tutkittaville esitettiin myös kysymys liittyen Covid-19 -pandemiaan ja sen tuomiin muutoksiin lohturuoan syömisessä.

Covid-19 -pandemia on lisännyt yksinäisyyden tunnetta. Sosiaaliset kanssakäymisen tilanteet ovat vähentyneet rajoituksien vuoksi, mikä on heijastunut myös muutoksissa ruokailutottumuksiin muun muassa aterioiden määrän ja napostelun lisääntymisenä. (Kestilän, Härmän & Rissasen, 2020, s. 4; THL, 2020, s. 23.) Pandemian myötä ihmisten muuttunut fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä sosiaalinen eristäytyminen ovat muutaneet joidenkin tähän kyselytutkimukseen osallistujien suhdetta lohturuokaan ja sen syömiseen. Lohturuoan avulla lievitetään muun muassa omia pelkoja liittyen suuriin elämänmuutoksiin.

Yleinen epävarma ilmapiiri yhteiskunnassa tuo mukanaan erilaisia pelkoja, joten turvaudun useammin lohturuokaan.

Vähemmän tekemistä, enemmän sisällä ja yksin oloa, ruokaa kuitenkin helposti saatavilla vaikka kuljetettuna ja siitä saa sitten jotain kivaa omaan päivään.

Yksinäisyyteen liittyy myös tylsyyden tai pitkästymisen tunne muuttuneen pandemia-arjen myötä sekä erilaiset sijaistoiminnot, joilla yksinäisyyttä pyritään lievittämään. Monille tutkimukseen osallistujalle lohturuoan syöminen toimii tällaisena sijaistoimintona, jolla täytetään tylsyyden tuomia tyhjiä hetkiä elämässä.

Välillä on hieman pitkästyttävää ,niin tulee otettua välipaloja.Se tuo jonkinasteista lohtua ja ajankulua.

Erityinen tilanne

Lohturuokakokemuksiin liittyy usein myös jokin erityinen tilanne tai tapahtuma. Usein nämäkin muistot liittyvät lapsuuteen. Muutaman vastaajan lapsuudessa pizzaa syötiin aina lauantai-iltais. Lauantai-illalla on monissa perheissä ollut ja on varmasti edelleen tärkeä merkitys viikonpäivänä, jolloin vietetään vapaa-aikaa yhdessä ja syödään hyvää ruokaa. Erään vastaajan mukaan leipomispäivinä sai herkutella kulhon pohjalle jääneet

taikinat ja nuolla kaapimet, josta voi tulkita, että leipomispäivät eivät ehkä kyseisen vastaajan elämässä ole olleet kovin yleisiä, ja ne ovat tuntuneet erityisiltä. Muutama vastaajista kertoo lapsuuteen liittyvästä köyhyydestä, jolloin ruokaa ei ollut tarpeeksi ja karkki tai suklaa oli erityisen harvinaista herkkua.

Lapsena sai harvoin karkkia. Se oli juhlahetki kun sai suun makeaksi.

Joidenkin vastaajien lohturuokamuistoihin liittyy vasta aikuisuudessa tapahtuneet erityiset asiat. Oman lapsen saaminen ja raskaat vauva-ajan muistot liittyvät nykyisiin lohturuokiin. Muutamat tutkimukseen osallistujat pohtivat lohturuoan merkitystä sillä, että se tarkoittaa tilannetta, jolloin saa olla yksin ja syödä itselle mieluista lohturuokaa.

*-- oma-aika, nyt saa olla rauhassa hetken ja nauttia herkuista.
Haluan sen hetken vain itselleni, ei häiriötekijöitä, vain minä ja arvostamani yksinäisyys--.*

Lohturuoan erityiseen merkitykseen voi liittyä myös omaan ruokakulttuuriin ja perinteisiin liittyvät teemat. Erityisyyteen liittyy myös seuraava esimerkki, jossa kyseinen vastaaja asuu ulkomailla ja suomalaiset ruoat eivät ole joka päivä saatavilla, jolloin niiden arvostus on noussut ja toisaalta lohturuoat voivat myös lievittää koti-ikävää.

Asun muuten ulkomailla (Bryssel) joten lasken kaikki suomalaiset juhlapyhäruoat. Suomessa lohturuokaa ovat letut, jäätelö ja omakekoiset leivonnaiset. Yhteistä minun lohturuoillani on se että ne ovat kotitekoisia eivätkä teollisia muovisiin pakattuja ruokia.

Edellisessä esimerkissä korostetaan myös itsetehdyn lohturuoan arvoa, kun taas aiemmin tässä luvussa pohdittiin noutoruoan merkitystä lohturuokakontekstissa. Toinen vastaaja nostaa esiin vastauksessaan lähiruoan ja itse hankitun ruoan merkityksen tärkeäksi. Toisaalta hän tuo myös esiin aistien tärkeyden omille lohturuoilleen.

Niihin liittyy muistoja. Tuoksu ja värit ovat tärkeitä. Ne ovat luonnosta poimittuja tai itsekasvatettuja. Tai haettu torilta. Koko arvoketju on tärkeä ;-).

Kaksi edellistä esimerkkiä ovat kuitenkin poikkeavia siitä, minkälaisia merkityksiä suurin osa vastaajista lohturuoalle antaa. Lohturuoka merkitsee monille vastaajille myös ruokaa, jota ei syödä joka päivä.

Hyvää, sellaista jota ei joka päivä söisi, esim. rasvaista tms.

Semmosta ehkä ei niin terveellistä ateriaa, josta tulee aina niin hyvä olo kuitenkin. Ei semmoinen, mitä söisi päivittäin.

Vaikka lohturuoka onkin hyvää, tutkimukseen osallistujat luokittelevat usein lohturuokansa epäterveelliseksi sekä jonkinlaiseksi erityiseksi herkuksi, mitä ei syödä joka päivä. Tässä yhteydessä moni vastaaja mainitsee myös lohturuoan olevan jotain sellaista ruokaa mikä ei kuulu arkeen vaan viikonloppuun ja muihin erityisiin hetkiin tai tilanteisiin.

Helppoa ja nopeaa sekä jotain mitä ei arkena välttämättä tee.

Hyviä, arkena "kiellettyjä", helppoja

Tutkimukseen osallistujien mukaan lohturuoan merkitys korostuu sen helppoudessa ja nopeudessa, mutta toisaalta se koetaan myös jollain tavalla kielletyksi ruoaksi. Ruoan luokittelu erilaisiin kategorioihin, kuten kiellettyihin ruokiin, heijastelee tutkimukseen osallistujien itselleen määrittelemiä syömiseen ja ruokiin liittyviä rajoituksia ja sääntöjä (LeBel ym., 2008) ja toisaalta myös yhteiskunnan normeja siitä, mitä pidetään yleisesti hyväksyttävänä ruokana tai hyväksyttävänä syömiskäyttäytymisenä.

Palkinto

Useiden tutkimukseen osallistujien vastauksissa ilmenee, että lohturuoka nähdään palkintona itselle tai jollekin läheiselle. Lohturuoan avulla myös hemmotellaan itseä. Palkitsemiseen saattaa liittyä erilaisia tunteita. Monet vastaajat kokevat, että ikävien tunteiden takia he ovat oikeutettuja syömään lohturuokaa.

Palkitsee itseään ruualla. Liittyy tunteisiin, ikävään ja menetykseen.

Toisaalta osa vastaajista palkitsee itseään lohturuoalla jonkun työsuorituksen, raskaan opiskelujakson tai muun ponnistelun jälkeen. Palkitsemisen avulla useat vastaajat kokevat lohturuoan rauhoittavan ja rentouttavan heitä. Seuraavassa esimerkissä vastaaja kuvailee olevansa muuten kovin ankara itselleen, mutta tarvittaessa pystyy kuitenkin palkitsemaan itseään lohturuoalla. Vastaus viestittää myös siitä, että lohturuoka on jotain epäterveelliseksi luokiteltavaa ja sitä voi tarvittaessa syödä vain vähän, silloin kun on itsensä palkitsemisen aika.

En tosiaan lohduta itseäni syömällä, vaan tarvittaessa palkitsen tai lasken rimaa. Ehkä sillä hellin itseäni, kun olen muuten hyvin suorituskeskeinen ja vaativa itseäni kohtaan. Se on sellainen "olen ollut nyt niin kovilla/selvisin tästä/olin niin ahkera, että nyt voin syödä vähän tätä.

Lohturuoka on palkinto, merkki siitä, että on selvinnyt siihen pisteeseen missä on. Toisaalta se myös kannustaa jatkamaan.

Erään tutkimusten mukaan stressi lisää kontrolloimatonta syömiskäyttäytymistä sekä tunnesyömistä (Järvelä-Reijonen, Karhunen, Sairanen, ym., 2016) ja lisää erityisesti rasvaisten ja sokeripitoisten ruokien syömistä aterioiden välissä (O’Conner, Jones, Conner, McMillan & Ferguson, 2008). Tässä kyselytutkimuksessa nousee esiin työstä ja opiskelusta johtuva kiire, stressi ja ahdistus, jonka seurauksena vastaajat palkitsevat itseään lohturuoalla.

Stressaava arki. Halu irtautua arjesta ruoan avulla. Myös eräänlainen palkitsemisen keino itselle siitä, että olen taas selvinnyt viikon.

Koen työpäivän todella ahdistavaksi, joten ns. palkitsen itseni herkuilla töiden jälkeen.

Yhteenveto

Lohturuoan merkitys eri tilanteissa näyttäytyy hyvin monella tavalla tämän tutkimuksen aineistossa. Lohturuoan avulla pidetään huolta toisista ihmisistä sekä muistellaan itselle tärkeitä ihmisiä. Läheisten rooli **huolenpitoon** liittyvissä tilanteissa voidaan kiinnittää ruokasuhde-viitekehyksen (Talvia & Anglé, 2018) **sosiaalsiin rooleihin**. Sosiaalisilla rooleilla tarkoitetaan sitä, minkälainen rooli ihmisellä on suhteessa muihin ihmisiin sekä ympäristöön. Vastauksissa otettiin monesti esiin myös lohturuoan merkitys läheisten huolenpitoon liittyen silloin kun tutkimukseen osallistuja on ollut sairas. Tällainen **huolenpito** taas kytkeytyy ruokasuhde-viitekehyksen **konteksteihin**, jossa konteksteilla tarkoitetaan sitä miten fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisten suhteeseen ruokaa kohtaan.

Vaikka luvussa 6.1 todettiin, että lohturuoka on hyviin lapsuuden muistoihin liittyvä asia, tutkimukseen osallistujat kokivat omien lohturuokamuistojen liittyvän moniin erilaisiin ikäviin lapsuuden tilanteisiin, jolloin lohturuoan avulla on tukahdutettu tunteita. Ikävät lapsuuden muistot liittyvät lohturuoan **nostalgisuuteen** ja ne voidaan kytkeä ruokasuhde-viitekehyksen **konteksteihin**. Tässä yhteydessä konteksteilla tarkoitetaan sitä, miten fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisten suhteeseen ruokaa kohtaan.

Lohturuokaa syötiin myös tilanteissa, joissa toteutettiin tunteisiin ja syömiseen liittyvää häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Lohturuoan syöminen haluttiin salata muilta ihmisiltä, koska sen ymmärrettiin olevan jotain epänormaaliksi luokiteltavaa käyttäytymistä, jossa lohturuoan määrätkin saattoivat olla suuria. Vaikka häiriintynyt syömiskäyttäytymisen monen vastaajan osalta tiedostettiin, lohturuoan syöminen saattoi silti tuottaa mielihyvää. Mielihyvää tuottanut syöminen saattoi muuttua katumukseksi tai häpeän ja syyllisyyden tunteiksi. Terveessä ja normaalissa ruokasuhteessa ei syömisen jälkeen kuuluisi tuntee katumusta, häpeää tai syyllisyyttä, jolloin tässä yhteydessä lohturuoan tilanteisuus näyttäytyy **häiriintyneen ruokasuhteen** kautta. Häiriintynyt ruokasuhde kytkeytyy tässä tutkimuksessa ruokasuhde-viitekehyksen **itsearvostuksen** teemaan. Itsearvostus tarkoittaa tässä sitä, miten oma minäkuva ja kyky toimia oman hyvinvoinnin mukaisesti vaikuttaa omaan syömiskäyttäytymiseen ja sitä kautta ihmisen koko identiteettiin.

Lohturuoka liittyi myös tilanteisiin, joissa oli koettu suuria muutoksia elämäntilanteessa, kuten avioero tai Covid-19 -pandemia. Nämä muutokset aiheuttivat monelle yksinäisyyden tunnetta, jota lohturuoan avulla helpotettiin tai täytettiin tylsyyden hetkiä elämässä. **Yksinäisyys** voidaan kytkeä ruokasuhde-viitekehyksen **sosiaalisiin resursseihin**. Sosiaaliset resurssit tarkoittavat tässä yksinäisyyden kontekstissa vuorovaikutuksen ja sosiaalisten verkostojen puutetta, jotka voivat olla ihmisen itsensä tai toisen ihmisen aiheuttamia (avioero) tai ulkoapäin annettuja (Covid-19 -pandemiaan liittyvä sosiaalinen eristäytyminen) tekijöitä.

Erilaiset erityiset tilanteet kuuluivat myös lohturuoka ilmiöön. Viikonloppujen herkutteluhetket olivat useille vastaajista tilanteita, jolloin lohturuokaa syötiin ja silloin lohturuoan syöminen koettiin usein myös sallitummaksi kuin arkena. Koska lohturuoka usein miellettiin epäterveelliseksi ja siksi jossakin määrin ”kielletyksi” ruoaksi, joka viittaa siihen, miten ihminen itse ja ympäristö luokittelee ruokia normien kautta. Tällainen ruokien ja syömisen **normeihin** perustuva **luokittelu** voidaan liittää ruokasuhde-viitekehyksen osa-alueeseen **moraali**. Joillekin vastaajista lohturuoan syöminen tarkoitti tilannetta, jolloin sai vain olla itsensä kanssa ja nauttia itselle tärkeästä ruoasta tai lohturuoka edusti perinteisiin ja itse tekemiseen liittyviä arvoja. Lohturuokaan liittyvät **erityiset tilanteet** voidaan kytkeä ruokasuhde-viitekehyksen **arvoihin**. Arvot tarkoittavat tässä niitä tilanteita, joita tutkimukseen osallistujat pitivät tärkeinä lohturuoan syömiseen liittyen.

Lohturuoalla itsensä palkitsemiseen liittyi stressaavasta arjesta johtuvien tunteiden lievittämistä sekä itsensä rauhoittamista ja rentouttamista. Lohturuokaan palkintona liittyi myös itsensä hemmottelua ruoan avulla. Lohturuoan syöminen **palkintona** liittyy ruokasuhde-viitekehyksen **arvoihin**. Arvot tarkoittavat niitä asioita, joita yhteisö pitää tärkeänä ruokaan ja syömiseen liittyen.

6.3 Lohduttaako lohturuoka?

Lohturuoan lohduttavuutta voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Fysiologisesti katsottuna maukas ruoka aiheuttaa sen, että ihmisen keho alkaa tuottamaan endogeenisiä opioideja, eli endorfiineja, jotka parantavat mielialaa, lievittävät kipua ja tuottavat mielihyvää (Dubé, ym., 2005; Mustonen & Niemiahho, 2012, s. 377). Samalla tavalla toimivat myös lohturuoan kärkisijoja pitävät makeat ja energiapitoiset ruoat, kuten suklaa ja jäätelö. Sen lisäksi että ne aiheuttavat ihmisen kehossa opioidien muodostusta ne myös vapauttavat serotoniinia, joka niin ikään kohottaa mielialaa tai estää mielialan laskua. (Gibson, 2006.)

Harva tämän kyselytutkimuksen vastaajista kuitenkaan pohtii omaa lohturuokaansa dopamiinin tai serotoniinin tuotantoon liittyen, vaan ajatukset viittaavat lähinnä lohturuoan psykologisiin tekijöihin, kuten lohdun tunteeseen. Lohturuoan psykologisia vaikutuksia on myös kyseenalaistettu aiemmissa tutkimuksissa, kuten Wagnerin ym. (2014) tutkimuksessa, jonka tuloksena todettiin, ettei lohturuoka tuo sen enempää lohtua kuin mikään muukaan maukas ruoka. Tässä kyselytutkimuksessa tuodaan esiin kuitenkin ruoan lohduttava vaikutus tai tunne siitä, että lohturuoka todella auttaa johonkin tunteeseen tai tilanteeseen.

Kun ruoka tuo lohtua. Saa hetkeksi ajatukset muualle, kun olen poloinen.

Saadakseni lohtua nimenomaan ruoasta.

Tässä yhteydessä voi mainita, että lohtu-sanaa käsitteenä ei tämän tutkimuksen yhteydessä ole määritelty. Aineiston vastausten perusteella lohtu-sana saa monia merkityksiä eri vastaajilta. Toisille se merkitsee jotain, joka kohottaa mielialaa ja tuo paremman mielen ja toisille lohtu tarkoittaa jotain tuttua ja turvallista. Lohturuoan lohduttavuus voidaan nähdä erityisesti jossain tutussa ja turvallisessa ruoassa. Tuttuus ja turvallisuus ovatkin monissa tämän tutkimuksen vastauksissa esiintyvä teema, kuten aiemminkin (Luku 6.1)

on jo esitetty. Lohdun tunteen yhteydessä ruoan tuttuus ja turvallisuus ilmentää Spencen (2017, s. 108) mukaan positiivisia sosiaalisia kohtaamisia yksilön menneisyydestä.

Troisin ym. (2015) tutkimukset osoittivat, että lohturuoka lievittää yksinäisyyttä ja tuo lohtua varsinkin silloin kun ihminen kokee, että hänen sosiaaliset suhteensa ovat uhattuna. Tämä näkyy aineiston vastauksissa, joissa pohditaan Covid-19 -pandemian vaikutuksia lohturuoan syömiseen. Osa tutkimukseen osallistujista kertoo, että ovat turvautuneet lohturuokaan useammin pandemian aikana, koska ystävien ja läheisten näkeminen on rajoitusten vuoksi vaikeaa tai heitä ei ole nähty pitkään aikaan.

Muu tekeminen [kuin lohturuoan syöminen] ja varsinkin ystävien kanssa tapaaminen on jäänyt vähemmäksi.

Koska henkisesti on ollut rankempaa. Olen sallinut enemmän epäterveellistä syömistä.

Poikkeusaikana ruoka tuo lohtua, vaikka lohturuoan epäterveellisyys aiheuttaakin syyllisyyttä ja katumusta (ks. Luku 6.2). Pandemian aiheuttama henkinen huono olo heijastuu vastaajien epäterveellisempiin ruokavalintoihin.

Ei ole tehnyt mieli tehdä aina muita terveellisempiä ruokia. Kyllästyttää olla koko ajan kotona, niin ei ole edes motivaatiota tehdä jatkuvasti ruokaa kotona. Ja enemmän on ollut alamaissa covid-vuonna, niin siksikin on syönyt enemmän.

Jallinojan ja Mäkelän (2017, s. 162) mukaan epäterveellisen ruoan syömisellä on myönteisiäkin merkityksiä esimerkiksi erilaisissa poikkeusoloissa. Epäterveellinen ruoka saattaa tuoda hetkellisen tunteen siitä, että ihminen itse pystyy vaikuttamaan omaan elämänsä muun muassa ruoanvalintojen kautta, vaikka muuta elämää olisikin jollain tavalla rajoitettu.

Tunne, että edes joku asia on hyvää elämässä.

Lohturuoan syöminen toimii tutkimukseen osallistujille myös eräänlaisena sijaistoimintona, joka voidaan tulkita lohduttavana, koska silloin kun syö lohturuokaa ei tarvitse käsitellä vaikeita tunteita tai ajatuksia.

Siinä hetkessä kun suussa on makea maku, niin ajatuksiin ei hetkeen mahdu muuta.

Tietynlaista tyhjyyttä. Keskityn syödessä niin paljon esim. makuihin, etten ajattele yhtään mitään muuta. Pääsen jollain tapaa vapaaksi kaikista tunteista herkutellessani.

Edellisissä esimerkeissä korostuu myös aistien tärkeys ja ajatus siitä, että juuri keholliset tuntemukset, kuten lämmittävä, pehmeä ja täyteläinen, tekevät ruoasta lohturuokaa.

7 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin vaikuttaa se, että tutkija on avoin ja myöntää oman keskeisen roolinsa tutkimuksessa, jolloin tutkijasta itsestään tulee oman tutkimuksensa luotettavuuden kriteeri. Tämän takia kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin kannalta. Kvalitatiivisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu, että se sisältää tutkijan omaa pohdintaa ja on usein henkilökohtaisempi kuin kvantitatiivinen tutkimus, jossa tutkimuksen luotettavuus on usein nähtävissä mitattavien tulosten muodossa. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 211–212.)

Kyselylomake aineistonhankintamenetelmänä on usein käytössä määrällisiä analyysimenetelmiä käyttävissä tutkimuksissa. Tähän lohturuokatutkimukseen valitsin sähköisen kyselylomakkeen aineistonhankintamenetelmäksi, vaikka kyseessä onkin laadullinen tutkimus. Vallitseva Covid-19 -pandemia pakotti pohtimaan pro gradu -tutkielmani aineistonhankintamenetelmää siitä näkökulmasta, että pandemian aiheuttama epävarmuus ja sosiaalisen eristäytymisen tarve saattaisivat pahentua ajan kuluessa, jolloin tapaaminen muiden ihmisten kanssa olisi voinut olla kiellettyä milloin tahansa. Lohturuoka tutkimuksen aiheena olisi ohjannut valitsemaan haastattelun aineistonhankintamenetelmäksi, jolloin olisin itse päässyt esittämään mahdollisia lisäkysymyksiä haastateltaville ja näin olen tarkentamaan vastauksia sekä pääsemään syvemmälle aihepiiriin. Kasvotusten tapahtuvalle haastattelulle olisi ollut vaihtoehtona toteuttaa haastattelut etäyhteyksien avulla, mutta koin sen liian etäiseksi menetelmäksi lohturuoka-aiheeseen, joka saattaa olla hyvin henkilökohtainen asia, kuten syöminen ja ruokaan liittyvät asiat yleensä ovat.

Sähköinen kyselylomake osoittautui kuitenkin hedelmälliseksi tavaksi hankkia aineistoa lohturuoasta. Monet vastaajat olivat vastauksissaan pohtineet lohturuokaan liittyviä asioita hyvin henkilökohtaisella tasolla, ja epäilenkin etten haastattelujen avulla olisi päässyt näin lähelle ihmisten kokemuksia ja tuntemuksia. Kyselylomakkeessa olevat avoimet kysymykset mahdollistivat sen, että vastaajat pystyivät kirjoittamaan täysin omakohtaisia kokemuksia, eikä vastausvaihtoehdot rajoittaneet heitä. Kyselylomakkeen pituuden on oltava myös vastaajille sopiva, sekä ulkoasun ja kysymysten tarpeeksi selkeitä, jotta vastaajilla on mahdollisuus ymmärtää mitä kysymyksillä haetaan ja he osaavat vastata niihin. Tämän tutkimuksen kysymykset osoittautuivat selkeiksi ja ymmärrettäviksi, sillä hyvin harva jätti vastaamatta johonkin kysymykseen, vaan suurin osa vastaajista oli täyttä-

nyt koko kyselylomakkeen. Osittain jotkin kysymykset osoittautuivat hieman päällekkäisiksi, mutta toisaalta se kertoo myös lohturuokailmiön moniulotteisuudesta, eikä pelkästään kysymysten laadusta.

Vastauksia tähän kyselytutkimukseen tuli yhteensä 118 kappaletta, joista yhdeksän jouduin poistamaan, koska osa vastauksista oli tallentunut jostain syystä kahteen tai kolmeen kertaan. Lopullisen aineiston koko oli 109 vastausta, joka mielestäni oli riittävä tähän tutkimukseen. Monien kyselylomakkeen kysymysten kohdalla vastaajien vastaukset saattoivat toistua moneen kertaan, mutta toisaalta lohturuoka-aiheen ollessa niin henkilökohtainen, näytti siltä, että jokaisen vastaajan jossakin kyselylomakkeen vastauksessa oli myös jotain uniikkia ja erilaista, kuin edellisten vastaajien vastauksissa. Näin ollen en voi puhua saturaatiopisteen toteutumisesta kaikkien lomakkeen kysymysten kohdalla, mutta osassa kysymyksistä saturaatiopiste mahdollisesti saavutettiin. Tutkimuksen analyysiä tehdessä otin huomioon sen, etten voi tehdä tulkintoja satunnaisiin poimintoihin perustuen (Eskola & Suoranta, 2014, s. 216), vaan pyrin kiteyttämään tulokset samankaltaisuuksista, mutta toisaalta tuomaan lohturuokailmiöstä esiin myös erilaisuuksia.

Olen avannut tutkimuksen analyysiprosessia taulukoiden (ks. Taulukko 1., Taulukko 2. ja Taulukko 3.) avulla ja pyrkinyt tekemään analyysin mahdollisimman yksiselitteiseksi sekä läpinäkyväksi ja sellaiseksi, että oma ajatteluprosessini analyysin vaiheista tulisi ymmärretyksi. Tulosluvuissa olevien aineistolainauksien avulla olen pyrkinyt vahvistamaan lukijalle omia tulkintojani aineistosta. Tutkimukseni aineistossa esiintyi paljon samanlaisia tuloksia, kuin mitä aiemmissa lohturuokaan liittyvissä tutkimuksissa on ilmennyt. Toisaalta suomalaista lohturuokatutkimusta on vain vähän, joten tämä tutkimus lisää osaltaan ymmärrystä lohturuokailmiöstä erityisesti suomalaisen ruokakulttuurin kontekstissa. Tutkijana oma roolini tämän tutkimuksen luotettavuuteen liittyen on tiedostettava koko tutkimusprosessin ajan, ja tulkintoja tehdessäni olen tahtomattani katsonut aineistoa omien silmälasieni läpi. Tutkijan rooli ei koskaan voi olla täysin objektiivinen vaan omat käsitykset ja ymmärrys ympäröivästä elämästä vaikuttavat tulkintojen tekemiseen.

8 Pohdintaa

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella lohturuokaan liitettyjä käsityksiä sekä selvittää lohturuokaan liittyvää tilanteisuutta sekä sitä, miten lohturuoalle annetut merkitykset kiinnittyvät Talvian ja Anglén (2018) ruokasuhde-viitekehykseen. Ruokasuhde-viitekehyksen eri osa-alueet kiinnittyivät lohturuokakontekstiin luontevasti, ja niiden avulla sain mahdollisuuden tarkastella tutkimuksen aineistoa laajasta näkökulmasta, joten ruokasuhde-viitekehyksen voi katsoa sopivan hyvin lohturuoan tarkasteluun.

Ennen aineiston hankintaa pohdin sitä, voiko lohturuoka olla jotain sellaista, mitä syödään muuhunkin kuin ikäviin tunteisiin, koska lohtu sanana viittaa mielestäni jonkun negatiivisen tunteen poistamiseen. Lohturuokaan liittyy aineiston perusteella joka tapauksessa monet epämieluisia ja ikävät tunteet, mutta ne ovat vain osa kokonaisuutta. Tutkimukseni tulosten mukaan lohturuoan avulla pyritään myös hyvään oloon ja tyydytetään sen hetkisiä mielihaluja, jotka voivat vuosien saatossa ja omien makumieltymysten mukana muuttua. Toisaalta lohturuoka nähdään herkullisena ruokana, joka luo turvallisuuden tunnetta ja tuo lohtua yksinäisyyteen. Lohturuoka on myös ruokaa, jota käytetään palkitsemisen välineenä ja johon liittyy muistoja lapsuudesta.

Lohturuokaa on kuitenkin vaikea määritellä yksiselitteisesti sen moniulotteisuuden takia. Jonkinlaiset tunteet olivat tutkimukseen osallistujien vastauksissa koko ajan läsnä, ja näyttikin siltä, että monille vastaajille lohturuoan syöminen edusti tunnesyömistä. Tunnesyöminen voi olla ongelmallista, jos ihminen kokee sen hallitsevan elämää. Tunnesyömiseen liittyy syömisestä jälkeiset kielteiset tunteet sekä itsesyytökset, joita näkyi tutkimukseen osallistujien vastauksissa. Monesti se, miten ruokia luokitellaan terveellisiin ja epäterveellisiin ruokiin sekä se, miten omaa syömistä rajoitetaan, kertoo siitä, miten yhteiskunnan ja tietyn ruokakulttuurin normit vaikuttavat ihmisen mielikuviiin oikeasta ja väärästä syömisestä tavasta tai hyväksyttävistä ja vähemmän hyväksyttävistä ruoista. Vaikka ihmisillä on olemassa tietoa siitä, miten tulisi syödä terveyttä edistävästi, he usein toimivat kuitenkin tunteiden ohjaamana, jolloin kiinnostus ruoan terveydellisiin näkökulmiin on toissijainen asia. Lohturuoan syömistä ohjaa usein myös opittu tapa, jolloin toiminta saattaa olla tiedostamatonta.

Tunnesyöminen voi olla yksi syömishäiriöön liittyvistä oireista. Tutkimuksen aineistossa yllättikin se, kuinka monet vastaajat antoivat ymmärtää, että heillä oli jonkinlainen häiriintynyt suhde syömiseen ja ruokaan. Toisaalta monet tällaiset ihmiset myös varmasti

kiinnostuivat osallistumaan tutkimukseeni omien kokemustensa takia. Covid-19 -pandemia on varmasti lisännyt tunnesyömistä etenkin siihen taipuvaisilla ihmisillä, sillä ruoasta on tullut monille entistä tärkeämpää pandemia-aikana. Ruoan ja syömisen avulla on mahdollista saada tunne siitä, että hallitsee edes jonkin osa-alueen elämässään, jos muuten elämä näyttäytyy hallitsemattomana.

Tutkimukseni tulosten pohjalta näyttääkin siis siltä, että lohturuoka on ilmiö, johon voi tukeutua monenlaisten tarpeiden ja tilanteiden hetkellä. Lohturuoka oikeuttaa ihmisiä syömään muuhunkin kuin fysiologisiin tarpeisiin ja näyttääkin siltä, että monet ihmiset tarvitsevat erityisen luvan herkuttelulleen, jonka lohturuoka nimitys heille antaa. Lohturuoan syömisen taakse kätkeytyy myös häiriintyneeseen ruokasuhteeseen liittyviä ongelmia, jolloin ongelmien todelliset syyt saattavat jäädä piiloon. Toisaalta lohturuoka edustaa myös ihmisten lempiruokia, joita voi syödä aina silloin tällöin sopivan hetken tullen. Tulevaisuuden lohturuokatutkimuksessa olisi kiinnostavaa päästä tutkimaan ihmisten ruoka- ja tunnepäiväkirjojen avulla sitä missä tilanteissa ja minkälaisissa tunnetiloissa ihmiset oikeasti lohturuokaa syövät ja kuinka he kokevat lohturuoan syömisen. Nykyinen lohturuokatutkimus on paljon erilaisissa laboratorio-olosuhteissa toteutettuja tutkimuksia, jolloin ihmisten omat henkilökohtaiset ruoka- ja tunnepäiväkirjat olisivat mielenkiintoista tutkimusaineistoa oikeasta elämästä. Tällaisesta tutkimusasetelmasta tehtyä tutkimusta en ainakaan tämän Pro gradu -tutkielman puitteissa löytänyt.

Tutkielman otsikossa oleva aineistolainaus ”*Suklaa auttaa aina kaikkeen*” mielestäni kiteyttää hyvin koko lohturuokailmiön, jonka alle kasataan paljon odotuksia paremmasta olosta ja helpotuksen tunteista, mutta joka tosiasiaassa saattaa pettää lupauksensa ja kääntää tuntemukset lopulta itseään vastaan.

Lähteet

- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A. & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74–80.
- Dubé, L., LeBel, J.L. & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 86, 559–567.
- Eerola, P. (2015). *Responsible Fatherhood. A Narrative approach*. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 520. Jyväskylä: University library.
- Eskola, J. (2015). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.) & J. Aaltola, *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*, (s. 185–206). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Finch, L.E. (2018). *Healthy comfort eating: Origins and consequences*. Los Angeles: University of California.
- Gibson, E.L. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89, 53–61.
- Helsingin Sanomat. Viikkojulkaisu 17/2020. *Lohtuleivonnan kevät*. B25.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (20. uudistettu painos). Helsinki: Tammi.
- Jallinoja, P.T. & Mäkelä, M.J. (2017). Ruoka ja syöminen terveyden ja nautinnon ristiaallokossa. *Terveyssosiologian linjoja*. Viitattu 11.4.2021. Saatavilla https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/309899/Jallinoja_P_M_kel_J_Ruoka_ja_syminen_terveyden_ja_nautinnon_ristiaallokossa.pdf?sequence=1
- Jones, M.O. & Long, L.M. (2017). Introduction. Teoksessa M.O. Jones & L.M. Long (edit), *Comfort Food. Meanings and Memories*, (s. 3–16). Mississippi: University Press.
- Järvelä-Reijonen, E., Karhunen, L., Sairanen, E., Rantala, S., Laitinen, J., Puttonen, S., Peuhkuri, K., Hallikainen, M., Juvonen, K., Myllymäki, T., Föhr, T., Pihlajamäki, J., Korpela, R., Ermes, M., Lappalainen, R. & Kolehmainen, M. (2016). High perceived stress is associated with unfavorable eating behavior in overweight and obese Finns of working age. *Appetite*, 103, 249–258.
- Karlsson, J., Persson, L.-O., Sjöström, L. & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International Journal of Obesity*, 24, 1715–1725.

- Kestilä, L., Härmä, V. & Rissanen, P. (toim.), (2020). Covid-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 14/2020. Viitattu 5.4.2021. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0>
- Koponen, S., Niva, M. & Mäkelä, J. (2018). Yksin ja yhdessä syöminen modernissa kulutusyhteiskunnassa. Teoksessa J. Autio, M. Autio, E. Kylkilähti & M. Pantzar (toim.). *Kulutus ja talous – näkökulmia yhteiskunnan muutokseen*. Taloustieteen osasto, 70, 55 – 69.
- Kotiliesi. (2020). *Suomalaisten korona-ajan suosikkiruokat eivät yllätä – ykkönen on lohturuokien klassikko*. Viitattu 11.4.2021. Saatavilla <https://kotiliesi.fi/ruoka/ideoita-ruoanlaittoon/suomalaisten-korona-ajan-suosikkiruokat-eivat-yllata-ykkonen-on-lohturuokien-klassikko/>
- LeBel, J.L., Lu, J. & Dubé, L. (2008). Weakened biological signals: Highly-developed eating schemas amongst women are associated with maladaptive patterns of comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 94, 384–392.
- Macht, M. & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65–71.
- Mason, P. & Lang, T. (2017). *Sustainable diets: How ecological nutrition can transform consumption and the food system*. Abingdon, Oxon; New York: Routledge.
- Mustonen, O. & Niemiaho, E. (2012). Opioidireseptorit – opioidiriippuvuus. Anatomian ja solubiologian laitos. Oulun yliopisto. Viitattu 28.4.2021. Saatavilla https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/esseet_Db.pdf
- Neuman, N. & Lövestam, E. (2018). Towards a critical dietetics in the nordic countries. *Journal of Critical Dietetics*, 4, 5–13.
- O'Conner, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., & Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27, 20–31.
- Palssa, A. & Kauppinen, M. (2018). *Tunnesyöminen*. Helsinki: Tammi.
- Ronkainen, S. & Karjalainen, A. (toim.). (2008). *Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa*. Lapin yliopiston menetelmätieteiden laitoksen tutkimuksia 1. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). (2010). *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Salo, U-M. (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa A. Aaltonen & R. Högbäck (toim.), *Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*, (166–190). Tampere: University Press.
- Soffin, M.T. & Batsell Jr., W.R. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis. *Appetite*, 137, 152–162.
- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105–109.

- Spence, C. & Piqueras-Fiszman, B. (2016). Oral-Somatosensory Contributions to Flavor Perception and the Appreciation of Food and Drink. Teoksessa B. Piqueras-Fiszman & C. Spence, *Multisensory flavor perception: From fundamental neuroscience through to the marketplace*, (59–80).
- Stein, K. (2008). Contemporary comfort food: Bringing back old favorites. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(3), 412–414.
- Talvia, S. & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 55, 260–265.
- Tasa-arvobarometri 2017. (2018). Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisu 8/2018. Viitattu 9.4.2021. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160920/STM_08_2018_Tasa-arvobarometri%202017_net.pdf
- Troisi, J.D. & Gabriel, S. (2011). Chicken soup is really good for the soul: “Comfort food” fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747–753.
- Troisi, J.D., Gabriel, S., Derrick, J.L. & Geisler, A. (2015). Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached. *Appetite*, 90, 58–64.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. & Perkkilä, P. (2018). Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (5. uudistettu painos), (s. 117–128). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Van Oudenhove, L., McKie, S., Lassman, D., Uddin, B., Paine, P., Coen, S., Gregory, L., Tack, J. & Aziz, Q. (2011). Fatty acid-induced gut-brain signaling attenuates neural and behavioral effects of sad emotion in humans. *Journal of Clinical Investigation*, 121(8), 3094–3099.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M. & Botella, C. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25.
- Wagner, H.S., Ahlstrom, B., Redden, J.P., Vickers, Z. & Mann, T. (2014). The myth of comfort food. *Health Psychology*, 33(12), 1552–1557.
- Wansink, B., Cheney, M. & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79, 739–747.

Liitteet

LIITE 1. Kirje Järvenpään Facebook-ryhmän ylläpitäjille Messenger-viestinä

Hei!

Olen Sari Ivanoff-Tenkanen ja asun Järvenpäässä. Opiskelen kotitalousopettajaksi Helsingin yliopistossa ja teen tällä hetkellä Pro gradu -tutkielmaani lohturuokaan liittyen. Tarkoitukseni on tehdä sähköinen kyselylomake lohturuokaan liittyen ja toivoisinkin, että voisin kyselylomakkeen jakaa Järvenpään Facebook -ryhmässä. Sähköiseen kyselyyn vastataan täysin anonyymisti ja kyselyn tuloksia tulen käyttämään Pro gradu -tutkielmani aineistona.

Alustava suunnitelmani olisi julkaista kysely mahdollisesti viikon 6 loppupuolella ja pitää sitä avoinna vastaajille noin kahden viikon ajan. Jos saan lupanne kyselyn julkaisemiseen, toivoisin teidän mielipidettänne siitä, minä päivänä ja mihin kellon aikaan kysely kannattaisi julkaista, jotta se tavoittaisi mahdollisimman laajan vastaajakunnan.

Lähetän tämän saman viestin kaikille Järvenpään Facebook -ryhmän ylläpitäjille (ylläpitäjien nimet).

Mukavaa talvista viikon alkua!

Yhteydenottoa odotellen,

Sari Ivanoff-Tenkanen

(oma puhelinnumero)

LIITE 2. Google Forms kyselylomake

Hei! Olen kotitaloustieteen ja kotitalousopetuksen opiskelija Helsingin yliopistosta ja teen pro gradu -tutkielmaani lohturuokaan liittyen. Verkkokysely toteutetaan anonyymisti ja vastauksia tullaan käsittelemään luottamuksellisesti. Verkkokyselyn vastauksia tullaan käyttämään kotitaloustieteen pro gradu -tutkielmassa. Kyselyyn vastanneen henkilön henkilöllisyys ei tule tutkimuksen tekijän tietouteen, jolloin kyselyyn vastanneen henkilöllisyys ei paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10-15 minuuttia ja kyselyä saa jakaa muillekin. Jos sinulla on kysyttävää tutkimukseen liittyen, voit olla yhteydessä minuun sähköpostilla sari.ivanoff-tenkanen@helsinki.fi. Kiitos paljon mielenkiinnostasi ja ajastasi!

Taustatiedot

Mistä tai keneltä sait linkin tähän kyselytutkimukseen?

Järvenpää Facebook-ryhmästä

WhatsAppilla

Sähköpostilla

Muu:

Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu

En halua vastata

Ikä

alle 18

18–25

26–35

36–45

46–55

56–65

66–75

yli 75

Kansalaisuus

Suomi

Muu:

Mikä on korkein suorittamasi tutkinto?

Peruskoulu, keskikoulu tai kansakoulu

Ylioppilastutkinto

Ammatillinen tutkinto

Ammattikorkeakoulu

Alempi korkeakoulututkinto (kandidaattitaso)

Ylempi korkeakoulututkinto (maisteritaso) tai tutkijakoulutus

Muu:

Missä maakunnassa asut?

Uusimaa

Varsinais-Suomi

Satakunta

Kanta-Häme

Pirkanmaa

Päijät-Häme

Kymenlaakso

Etelä-Karjala

Etelä-Savo

Pohjois-Karjala

Keski-Suomi

Etelä-Pohjanmaa

Pohjanmaa

Keski-Pohjanmaa

Pohjois-Pohjanmaa

Kainuu

Lappi

Ahvenanmaa

Mikä on ruokavaliosi?

Sekaruokavalio

Kasvisruokavalio (sis. maitotuotteet)

Vegaaniruokavalio

Muu:

Noudatatko tällä hetkellä jotain erityisruokavaliota (esim. vähähiilihydraattinen)?

Kyllä

En

Jos vastasit kyllä edelliseen kysymykseen, kertoisitko minkälaista erityisruokavaliota noudatat?

Lohturuokaan liittyvät kysymykset

Mitä lohturuoka mielestäsi tarkoittaa?

Mikä tai mitkä ovat sinun lohturuokiasi?

Miksi juuri tämä tai nämä ruoat ovat lohturuokiasi?

Liittyykö lohturuokaasi jokin muisto, hetki elämässä, henkilö tms.? Olisin kiitollinen, jos kertoisit tarkemmin omin sanoin tarinasi.

Mihin aikaan vuorokaudesta yleensä syöt lohturuokaa?

Miksi syöt lohturuokaa? Aiheuttaako jokin tunne tai tilanne tarpeen syödä lohturuokaa?

Minkälaisia tunteita tai tuntemuksia lohturuoan syöminen sinulle tuottaa?

Syötkö yleensä lohturuokaa yksin?

Kyllä

En

Jos vastasit en edelliseen kysymykseen, niin kertoisitko kenen kanssa yleensä syöt lohturuokaa?

Kun syöt lohturuokaa, teetkö yleensä myös jotain muuta samaan aikaan?

Katson TV:tä

Katson puhelinta

Katson jotain muuta digilaitetta

Kuuntelen musiikkia

Kuuntelen äänikirjaa

En tee muuta

Muu:

Syötkö lohturuokaa salaa muilta ihmisiltä?

Jos vastasit kyllä edelliseen kysymykseen, niin kertoisitko miksi syöt lohturuokaa salaa muilta ihmisiltä?

Tunnetko syyllisyyttä syödessäsi lohturuokaa?

Kyllä

En

Joskus

Tunnetko iloa tai muita positiivisia tunteita syödessäsi lohturuokaa?

Kyllä
En
Joskus

Syötkö toisinaan lohturuokaa lohduttaaksesi itseäsi?

Syötkö toisinaan lohturuokaa palkitaksesi itseäsi?

Oletko syönyt lohturuokaa Covid-19-pandemian aikana useammin kuin aikaisemmin?

Kyllä
En

Jos vastasit kyllä edelliseen kysymykseen, niin kertoisitko miksi olet syönyt lohturuokaa useammin?

Lämpimästi kiitos vastauksestasi!

LIITE 3. Lohturuokamaininnat

Lohturuoka	Mainintojen määrä
Suklaa	37
Pizza	26
Jäätelö	20
Sipsit	18
Karkit	15
Pasta	12
Hampurilaiset	11
Leivonnaiset	10
Leipä	8
Pulla	8
Juustot	5
Puuro	4
Letut	3
Sushi	3
Suklaaleivonnaiset	3
Hedelmät	3
Jälkiruoat	2
Lohikeitto	2
Ranskalaiset	2
Linssikeitto	2
Janssoninkiusaus	2
Pihvi	2
Tapakset	2
Croissant	2
Tortillat	2
Tuoreet taatelit	
Friteerattu ruoka	
Kiinalainen pikaruoka	
Kanansiivet	
Cocktail-kirsikat sokeri- liemessä	
Uunilohi	
Salaatti	
Papupata	
Jauhelihakastike	
Nacho platter	
Makkara	
Jalopenopopperit	
Sokeri	
Kermaperunat	
Pho-keitto	
Juustonaksut	
Nepalilainen ruoka	
Haukipihvit	

Raclette	
Kesäkeitto	
Cantuccini keksit	
Aasialainen ruoka	
Kermaiset ruoat	
Roskaruoka	
Suolainen ja rasvainen	
Katkaravut	
Quesadillat	
Ristikkoperunat	
Perunamuusi	
Makeat jälkiruoat	
Naposteltavat	
Makkarakastike ja perunat	
Näkkileipä	
Kanapata	
Itäafrikkalainen maapähkinäkeitto	
Pähkinät	
Marjakiisseli	
Voileipäkakku	
Lihaperunakukko	
Nakkikastike ja perunat	
Mac & Cheese	
Tonnikalapastasalaatti	
Nuudelit	
Makaronilaatikko	
Kaalilaatikko	
Leipäjuusto ja lakat	
Wings	
Lasagne	